ABENTEUER PHILOSOPHIE

DIE KUNST ZU LEBEN / AUSGABE 3 / JULI – AUGUST – SEPTEMBER 2015

# abenteuer Philosophie

Nr. 141 / 2015 D – EUR 6,90, A – EUR 6,90, CH – SFR 12,50

seit 1980



## Umdenken – ABER WIE?

Interview mit Gerald Hüther

## Die Gewalt und ihre Opfer

## Reisen: Mexiko und Guatemala

## Ich fühle, also bin ich!

# Gefühle



## Editorial

Mag. Hannes Weinelt
Chefredakteur, redaktion@abenteuer-philosophie.com

**Liebe Leserin, lieber Leser!**

Vor einigen Jahren bei einem Seminar über Werbung und Öffentlichkeitsarbeit erklärte der Seminarleiter, dass Werbung bis in die frühen 70er-Jahre großteils über den Verstand funktionierte: Da wurden Nahrungsmittel mit Gesundheitsformeln, Waschpulver und Zahnpasten mit neu entdeckten Reinheitsformeln angepriesen. Alles wurde weißer als weiß – auch wenn das nun gerade nicht nach Logik klingt. Heute dagegen laufe Werbung fast ausschließlich über das Gefühl. Jedes Produkt – vom unerotischen Kichererbseneintopf bis zum Trockentierfutter – wird in ein Wohlfühl-Kuschelszenario eingepackt, das allen Käufern Zufriedenheit und Glück verheißt.

Da ich seit vielen Jahren nicht mehr fernsehe, kann ich dies nur aus der Werbung in Inseraten und auf Plakatwänden bestätigen. Auch die politischen Parteien vermitteln in ihrer Wahlwerbung kaum noch rationale Argumente, sondern emotionsbeladene Floskeln. Und oft werden dabei die niedrigsten Instinkte des Menschen angesprochen und ausgenutzt – Angst, Gier, Neid, Hass.

Haben wir zu denken verlernt?

Auf der anderen Seite fällt es uns schwer, unsere Gefühle adäquat zu beschreiben und auch auszudrücken. Im Artikel Lebenskunst „Gefühl und Mitgefühl" dieser Ausgabe wird der Unterschied zwischen einem durchschnittlichen Europäer und einem meditierenden Mönch aufgezeigt: Während die Europäer nur allgemein von Bestürzung und Mitleid sprachen, konnte der Mönch seine Gefühle in 800 Worten beschreiben.

> Denken und Fühlen machen unser Menschsein aus.

Haben wir also auch zu fühlen verlernt?

Denken und Fühlen, Hirn und Herz sind jene beiden Elemente unserer Psyche, die Menschsein ausmachen. Aus philosophischer Sicht gelingt unser Leben umso besser, je mehr wir diese beiden einander ergänzenden Elemente in Einklang setzen können. Wenn jedoch das Denken zu einem Kalkulieren und Spekulieren verkommt, und das Fühlen zu Instinkten und Sentimentalität, dann werden Denken und Fühlen zu unüberwindbaren Gegensätzen. Und die machen uns das Leben schwer. Wir vertrauen unserem Gefühl nicht, weil wir kalkulieren und spekulieren. Und unser Denken setzt aus, weil uns Instinkte und Sentimentalität vereinnahmen. „Die Hälfte aller Fehler entsteht dadurch, dass wir denken sollten, wo wir fühlen, und dass wir fühlen sollten, wo wir denken", bringt es der britische Literaturkritiker John Churton Collins auf den Punkt.

Wenn wir Denken und Fühlen verlernen, dann verlernen wir Menschsein, meint

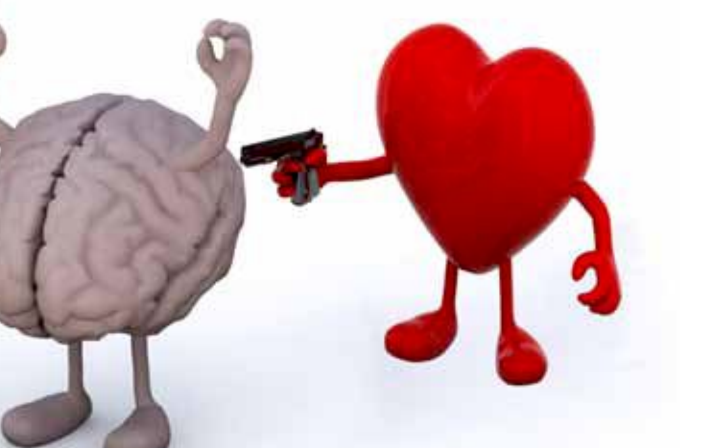
Ihr
Hannes Weinelt

## 8 UMDENKEN – ABER WIE?

### Interview mit dem Neurobiologen Gerald Hüther

Wer versucht es nicht immer wieder: raus aus den alten Denkmustern, raus aus der Fülle von Problemen, raus aus dem Stress des Alltags. Der Versuch allein ist zu wenig. Man muss es auch tun. Gerald Hüther sagt Ihnen, wie das geht.





## 14 ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH

Seit 400 Jahren sitzt in Europa der Verstand auf dem Thron. Stößt nun das feurige Gefühl den nüchternen Verstand vom Sockel?



## 22 DIE GEWALT UND IHRE OPFER

Wünschen Sie sich nicht auch eine Welt ohne Gewalt? Genau, und immer sind es „die anderen", die weniger gewalttätig sein sollen. Hier aber lassen wir die anderen die Unbedeutenden sein und konfrontieren uns mit unseren Gefühlen, Instinkten und Leidenschaften, um der ewigen Täter-Opfer-Spirale zu entkommen.



## 42 NATHAN UND DER STEIN DES WEISEN

### Einheit und Vielheit bei G. E. Lessing

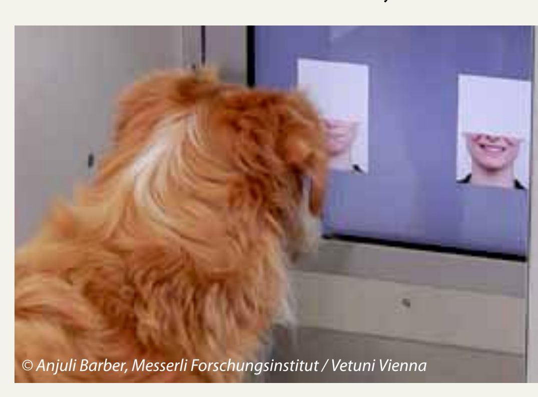
Der Stein ist ein Opal, der je nach Lichteinfall, Standpunkt und Betrachtungsweise in unterschiedlichen Farben leuchtet. Eine Metapher für unsere Sicht auf die Welt.

# INHALT

# Hunde sehen Emotionen

**Wissenschaftern der Vetmeduni in Wien beweisen: Hunde unterscheiden zwischen fröhlichen und zornigen Menschengesichtern. Nicht weil sie die Emotionen „riechen", sondern sie erkennen sie an Fotos auf einem Bildschirm.**

Hunde erkennen die Gesichter von ihnen bekannten Personen auf Fotos. Diese Fähigkeit entdeckten Forscher bereits 2013. Darauf baute nun die Studie an der Vetmeduni in Wien auf. Sie untersuchte 20 Hunde, denen jeweils ein fröhliches und ein zorniges Frauengesicht nebeneinander auf einem Touchscreen gezeigt wurden. Hunde der ersten Testgruppe wurden in der Übungsphase darauf trainiert, nur fröhliche Gesichter anzustupsen. Gruppe 2 sollte nur zornige Gesichter auszuwählen.


© Anjuli Barber, Messerli Forschungsinstitut / Vetuni Vienna

Hunde, die auf fröhliche Menschengesichter trainiert waren, erlernten ihre Aufgabe wesentlich schneller, als jene, die nur die zornigen Gesichter anzeigen sollten. „Es sieht so aus, als würden die Hunde Hemmungen haben, zornige Gesichter „anzustupsen", erklärt der Studienleiter Ludwig Huber.

„Wir gehen davon aus, dass die Hunde bei dieser Übung aus ihrer Erinnerung schöpfen. Sie erkennen einen Gesichtsausdruck, den sie bereits abgespeichert haben", erklärt der Erstautor Corsin Müller. „Wir vermuten, dass Hunde, die keine Erfahrungen mit Menschen haben, schlechter abschneiden würden oder die Aufgabe gar nicht lösen könnten."


© Anjuli Barber, Messerli Forschungsinstitut / Vetuni Vienna

Hunde verfügen über einen höher entwickelten Geruch- und Gehörsinn als der Mensch, der Sehsinn der Vierbeiner ist jedoch etwa siebenmal schlechter entwickelt. „Dass Hunde die menschliche Gefühlswelt auf diese Art wahrnehmen können, war bisher noch nicht bekannt", so Studienleiter Ludwig Huber. ☐

*http://www.vetmeduni.ac.at/de/infoservice/presseinformationen/presseinfo2015/hunde-emotionen/, 19.5.2015*

# Eine Chance für junge KünstlerInnen

Von Brigitte Schmidt

Vom 27. April bis 1. Mai 2015 fand heuer der bereits 34. Internationale Klavierwettbewerb Delia Steinberg in Madrid statt. In diesem Jahr stellten sich insgesamt 68 TeilnehmerInnen aus allen Ländern der Welt dem Urteil der Jury, die es durch das ausgesprochen hohe Niveau der jungen PianistInnen nicht leicht hatte.


© http://www.concursopianodeliasteinberg.org

Die Preisträgerin Alexia Mouza vor den Mitgliedern der Jury

Von den fünf FinalistInnen gewann schließlich Alexia MOUZA (Griechenland-Venezuela) den mit 5000,- Euro dotierten 1. Preis. Sie eroberte auch das Publikum mit ihrer Interpretation von Claude Debussys „Estampes" (Nr.1, 2 und 3) und der Sonate Nr.2, Op. 36 von Sergei Rachmaninoff. Der 2. Preis mit 2000,- Euro ging an die Südkoreanerin Seoyoug JANG und den 3. Preis (1000,- Euro) teilten sich ex aequo Luka OKROSTSVARIDZE (Georgien) und Sunghyun KIM (Südkorea).

Für alle, die im kommenden Jahr ihre Chance nützen wollen, gibt es ab Herbst Infos unter: http://www.concursopianodeliasteinberg.org ☐

# „Neue Menschen! Bilden, optimieren, perfektionieren"

Von Mag. Christine Schramm

Ende April fand im mumok (museum moderner kunst stiftung ludwig) in Wien die Präsentation des Themas des 19. Philosophicum Lech statt. In diesem Jahr wird der „Neue Mensch" im Fokus der Beiträge stehen und wie die Tendenzen ihn zu „bilden – optimieren – perfektionieren" aus philosophischer Sicht zu sehen sind.

Michael Köhlmeier führte mit der Zusammenfassung des Romans „Frankenstein oder der moderne Prometheus" von Mary Shelley ein und Konrad Paul Lissmann interpretierte anhand der Geschichte die Thematik.

Die Figur von Frankenstein, die vor 200 Jahren geboren wurde, ist heute aktueller denn je.

In einer Welt, in der immer alles besser wird, ist auch das „Mangelwesen" Mensch zu optimieren. Die Wissenschaft forscht auf allen Ebenen, von der Genetik beginnend, über Ernährung bis zu Anti-Aging-Strategien.

Aber wie weit darf diese Forschung gehen? Wie weit geht unsere Verantwortung für diesen wissenschaftlichen Ehrgeiz und in welche Richtung soll der Mensch optimiert werden?

Mehr dazu beim 19. Philosophicum Lech, 16. bis 20. September 2015 in Lech am Arlberg. ☐

siehe unter: www.philosophicum.com

# Israel trifft Österreich

Von Mag. Hannes Weinelt

Ende Mai traf eine 35-köpfige Philosophie-Gruppe aus Israel ihre philosophischen Freunde in Österreich. Sie alle gehören der internationalen Schule der Philosophie Neue Akropolis an, die damit anlässlich des 70. Gedenktages zum Kriegsende ein Zeichen von Brüderlichkeit setzte. Schlusspunkt war ein gemeinsamer Besuch des ehemaligen Konzentrationslagers Mauthausen.

Am Programm des fünftägigen Treffens standen neben Workshops und einem Graz-besuch auch der Austausch der unterschiedlichen Traditionen wie Lieder, Tänze und Kulinarik. Höhepunkt für die israelische Delegation war eine Bergwanderung durch einen halben Meter Neuschnee.

Für Überraschung sorgte der nicht unbeträchtliche gemeinsame Wortschatz, darunter Massel, Schlamassel, Chuzpe, Schmonzes, Tacheles, Schluck und Spitz, koscher und vieles mehr.

Der Schlussakt im KZ Mauthausen wurde durch einen großen gemeinsamen Dialog vorbereitet.

Darin einigte man sich, nicht als Israelis oder Österreicher die Gedenkstätte zu besuchen, sondern als philosophische „Weltbürger", die nicht Gräben der Vergangenheit vertiefen, sondern sich aktiv gegen die Gräben in der Gegenwart und Zukunft stellen wollen. Der Leiter von Neue Akropolis Israel Pierre Poulain betonte den ersten Grundsatz der Philosophieschule: „Eine internationale Brüderlichkeit ohne Unterschied von Nationalität, Geschlecht, sozialem Stand etc. ist in Neue Akropolis kein utopischer Traum, sondern gelebte Realität." ☐

Die Philosophie-Gruppe aus Israel und Österreich zeigt bei ihrem Besuch im KZ Mauthausen, dass Brüderlichkeit eine gelebte Realität sein kann


© Gerhard Mayer

Prof. Dr. Gerald Hüther

© Franziska Hüther

# UMDENKEN – ABER WIE?

## Interview mit dem Neurobiologen Gerald Hüther

Wer versucht es nicht immer wieder: raus aus den alten Denkmustern, raus aus der Fülle von Problemen, raus aus dem Stress des Alltags. Der Versuch allein ist zu wenig. Man muss es auch tun. Gerald Hüther sagt Ihnen, wie das geht.

Das Interview führte Gudrun Gutdeutsch

Zunehmende Gewalt, Flüchtlingsströme, Verelendung, religiöser Fanatismus … die Menschheit scheint sich ins Out zu manövrieren. Die Ursache liegt in unserer eindimensionalen Art zu denken und zu fühlen. Dagegen ziehen Bildungsrefomer wie Richard David Precht, Jesper Juul und Gerald Hüther zu Felde. Hüther, der in den 70er-Jahren mit einem selbst gefälschten Visastempel aus der DDR floh, meinte, dass ihm die Flucht nicht so viel Mut abgefordert hatte wie das Überwinden der dort übernommenen Denkmuster.

Denkmuster überwinden – das ist auch heute notwendig! Und wie? Mit Begeisterung! Durch das Zusammenspiel von Herz und Hirn können wir unsere Potenziale entfalten, Neues ausprobieren. Das Gehirn kann sich das ganze Leben lang verändern – dies hat der Neurobiologe Gerald Hüther bewiesen. Er bringt wichtige Erkenntnisse durch seine direkte Art unmissverständlich auf den Punkt.

***A. Ph.: Vor Kurzem wurde Ihr erstes selbst gesprochenes Hörbuch mit dem Titel „Männer" veröffentlicht. Diese gelten ja oft als gefühllos und für Veränderungen nicht so aufgeschlossen. Gibt es dafür eine neurobiologische Grundlage?***

**Gerald Hüther:** Das Buch trägt den vollen Titel: „Männer – Das schwache Geschlecht und sein Gehirn", und darin beschreibe ich, weshalb Jungen im Durchschnitt konstitutionell schwächer auf die Welt kommen und deshalb im Durchschnitt stärker als Mädchen im Außen nach Halt suchen. Aus diesem Grund wird die Suche nach eigener Bedeutsamkeit innerhalb einer Gemeinschaft für Männer wichtiger.

Dieses Bemühen führt bei vielen dazu, dass sie den Kontakt zu ihrem eigenen Körper und zu ihren Gefühlen leichter zu unterdrücken bereit sind. Wenn ihnen das gelingt, sind sie möglicherweise sehr erfolgreich, aber in sich selbst kaum beheimatet, ihr Körper und ihre Gefühle werden ihnen deshalb zunehmend fremd.

***A. Ph.: Gerade die Gefühle spielen ja eine sehr große Rolle beim Umdenken. Sie sagten einmal: „Wir brauchen eine Potenzialentfaltungsgesellschaft, die mit Begeisterung lernt!" Warum sind positive Emotionen so wichtig?***

**G. H.:** Das menschliche Gehirn wird ja nicht von irgendwelchen genetischen Programmen zusammengebaut, es strukturiert sich anhand der Lösungen, die eine Person beim Heranwachsen für die ihr begegnenden oder aufgebürdeten Probleme findet. Wer ein Problem hat und dann eine Lösung findet, ist froh. Auf geistiger Ebene nennen wir das den „Aha-Effekt". Und immer, wenn das passiert und wir uns über uns selbst freuen, werden von den Nervenzellen der emotionalen Zentren über deren weitverzweigte Fortsätze sogenannte neuroplastische Botenstoffe freigesetzt. Und die wirken so ähnlich wie Dünger auf die zur Lösung aktivierten neuronalen Verschaltungen. Die werden dann immer stärker ausgebaut und immer besser.




Das Hörbuch „Männer ..."

***A. Ph.: Also lernen wir durch Freude. Der Buddhismus hingegen sieht im Schmerz das Mittel zur Bewusstwerdung. Ist das nicht ein Widerspruch?***

**G. H.:** Wenn Sie statt „Schmerz" den Ausdruck „tief gehendes Problem" verwenden, stimmt es ja: Hätten wir nicht diese Probleme, würden wir auch nicht lernen, wie sie zu lösen sind. Und uns dessen oder uns selbst bewusst werden, könnten wir dann auch nicht.

***A. Ph.: Die Stoiker lehren die berühmte „stoische Ruhe", der Buddhismus ruft zu Gelassenheit auf: Ist die Beherrschung der Gefühle überhaupt „gesund"?***

**G. H.:** Die Beherrschung von Gefühlen ist etwas anderes als deren Unterdrückung. Vielleicht ist der Begriff des Beherrschens ungünstig. Gemeint ist damit die Fähigkeit, seine Affekte zu regulieren. Das zählt zu den komplexesten Leistungen des menschlichen

Gehirns. Diese Fähigkeit ist nicht angeboren, sie muss erlernt werden. Aber lernen kann das ein Kind nur von Erwachsenen, die das selber können. Diese erkennt man daran, dass sie selbst in emotional sehr aufwühlenden Situationen immer noch einigermaßen gelassen reagieren können.

***A. Ph.:** Ja, das „Regulieren“ der Gefühle ist für das menschliche Zusammenleben unerlässlich. Für Sie ist das Gehirn in erster Linie ein „soziales Organ“. Ist der Altruismus neurobiologisch angelegt?*

**G. H.:** Alles, was wir als Einzelne wissen und können, haben wir uns nur mithilfe Anderer aneignen können. Ohne diese Anderen hätten wir uns gar nicht entwickeln können. Deshalb ist auch die Vorstellung, der Mensch sei ein Einzelwesen, absurd. Wir sind alle einzigartig, weil jeder von uns in der Beziehung zu anderen auch unterschiedliche Erfahrungen gemacht – und in seinem Hirn verankert – hat.

Wir sind also von Anfang an und bis in die Wurzel unseres Seins mit anderen Menschen verbunden. Wenn wir diese Verbundenheit spüren können, geht es uns gut. Wenn wir davon abgeschnitten werden oder uns daraus abzulösen versuchen, geht es uns auf Dauer nicht gut. Wie sehr jemand, wie Sie es nennen „altruistisch“ handelt, ist also das Ergebnis der Erfahrungen, die die betreffende Person mit Anderen gemacht hat, machen musste oder machen durfte.

***A. Ph.:** Nicht nur die Beziehung zu Anderen ist wichtig, auch die zu sich selbst. Sind regelmäßige Meditationen nützlich, um seine Potenziale besser entfalten und umdenken zu können?*

**G. H.:** Wenn jemand durch Meditation besser zu sich selbst oder überhaupt wieder zu sich zurückfindet, ist das sicher günstiger, als weiter bewusstlos in der Hektik des Alltags zu versinken. Wofür sie oder er die auf diese Weise gewonnenen Möglichkeiten dann aber nutzt, ist eine andere Frage.




Wenn sich Menschen als Subjekte, vom „Ich“ zum „Du“, begegnen, führt dies zu einer beglückenden Verwandlung

***A. Ph.:** 2014 haben Sie ja ein Sabbatical (Auszeit) eingelegt, um – wie Sie es bezeichnen – „zu sich selbst zurückzufinden“. Wie war diese Erfahrung und welche neuen Erkenntnisse haben Sie gewonnen?*

**G. H.:** Ich habe endlich wieder einmal in Ruhe nachgedacht und versucht, nicht in der Beschreibung der Phänomene stecken zu bleiben, sondern deren Ursachen zu ergründen. Am Ende ist daraus ein neues Buch entstanden („Etwas mehr Hirn, bitte“, eben erschienen) und das Konzept für eine genossenschaftlich organisierte Akademie für Potenzialentfaltung (Anmerkung der Redaktion: siehe unter www.akademiefuerpotentialentfaltung.org).

***A. Ph.:** Sie sind davon überzeugt, dass zur Potenzialentfaltung positive Gefühle wie Begeisterung und Freude unerlässlich sind. Viele Menschen sind jedoch zunehmend von Ängsten, Sorgen, Groll und Ärger geplagt. Können Sie einen Rat geben, wie man sich von seinen negativen Gefühlen befreit?*

**G. H.:** Ich bin kein Ratgeber und ich denke auch, dass wir aufhören sollten, uns ständig irgendwelche Ratschläge zu erteilen. Aber wenn ich von irgendwelchen negativen Gefühlen geplagt werde, versuche ich herauszufinden, woher sie kommen. Meist entstehen sie deshalb, weil etwas nicht nach meinen Vorstellungen läuft. Und dann habe ich die Möglichkeit, entweder die Welt an meine Vorstellungen anzupassen oder meine Vorstellungen so zu ändern, dass sie besser in die Welt passen. Letzteres ist schwieriger, aber bisher bin ich damit besser gefahren.

***A. Ph.:** Das ist wohl auch der Grund für Ihre zuversichtliche und positive Ausstrahlung …*

**G. H.:** Hmm …, eigentlich kommt so jedes Kind auf die Welt: offen, lebenslustig, zugewandt und neugierig. Es geht uns nur allen leider irgendwann verloren. Manchen früher, manchen später. Und manche finden ihre ursprüngliche Leichtigkeit auch irgendwann einfach wieder. Aber das passiert selten von ganz allein, das muss man für erstrebenswert halten, also wollen.

***A. Ph.:** Noch einmal zurück zu Ihrer Potenzialentfaltungsgesellschaft. Sie sind ja davon überzeugt, dass wir heutzutage kein Erkenntnisproblem haben, sondern ein Umsetzungsproblem. Welchen Tipp können Sie den Lesern von „abenteuer Philosophie“ mit auf den Weg geben, um die eigenen Potenziale zu aktivieren?*

**G. H.:** Sie könnten ja ab sofort einmal versuchen, niemals wieder einen anderen Menschen als Objekt (Ihrer Vorstellungen und Ideen, Ihrer Bewertungen und Diagnosen, Ihrer Belehrungen und Unterweisungen, Ihrer Maßnahmen und Anordnungen, übrigens auch Ihrer Bewunderung) zu behandeln. Dann wäre es Ihnen möglich, dieser anderen Person als Subjekt zu begegnen. Vom „Ich“ zum „Du“, wie Martin Buber das nennt. Versuchen Sie das Mal praktisch umzusetzen, nur einen Tag lang. Sie werden diese anderen Personen, und auch sich selbst, anschließend nicht mehr wiedererkennen.

Es führt zu einer beglückenden Verwandlung – aber eben nicht, solange Sie nur darüber reden. Sie müssten es selbst ausprobieren. □

**Prof. Dr. Gerald Hüther**

Sachbuchautor und Professor für Neurobiologie an der Universität Göttingen.

Geboren am 15.02.1951 in Emleben/Gotha, verheiratet, drei Kinder, ein Enkelkind.

Prof. Dr. Gerald Hüther zählt zu den bekanntesten Hirnforschern Deutschlands. Praktisch befasst er sich im Rahmen verschiedener Initiativen und Projekte mit neurobiologischer Präventionsforschung. Er schreibt Sachbücher, hält Vorträge, organisiert Kongresse, arbeitet als Berater für Politiker und Unternehmer. Als Mitherausgeber wissenschaftlicher Zeitschriften, Mitbegründer des Netzwerkes für Erziehung und Bildung und häufiger Gesprächsgast in Rundfunk und Fernsehen ist er Wissensvermittler und -umsetzer in einer Person.

Studiert und geforscht hat er in Leipzig und Jena, dann seit 1979 am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin in Göttingen. Er war Heisenberg-Stipendiat der Deutschen Forschungsgemeinschaft und leitete von 1994–2006 eine von ihm aufgebaute Forschungsabteilung an der psychiatrischen Klinik in Göttingen.

In seiner Öffentlichkeitsarbeit geht es ihm um die Verbreitung und Umsetzung von Erkenntnissen aus der modernen Hirnforschung. Er versteht sich als „Brückenbauer“ zwischen wissenschaftlichen Erkenntnissen und gesellschaftlicher bzw. individueller Lebenspraxis.

Ziel seiner Aktivitäten ist die Schaffung günstigerer Voraussetzungen für die Entfaltung menschlicher Potenziale, speziell im Bereich Erziehung und Bildung sowie auf der Ebene der politischen und wirtschaftlichen Führung.

***Siehe: www.gerald-huether.de***

# ETWAS MEHR HIRN, BITTE

## Das neue Buch des Neurobiologen Gerald Hüther

Eine Einladung zur Wiederentdeckung der Freude am eigenen Denken und der Lust am gemeinsamen Gestalten.

Empfohlen von Mag. Barbara Fripertinger

Dieses Buch ist anders. Negative Katastrophen-Verkündungsbücher oder Ratgeber, wie alles besser werden könnte, gibt es zu Hauf. Aber „Etwas mehr Hirn, bitte“ ist aus der Seele geschrieben und an diese gerichtet. Gerald Hüther gesteht selbst: „Es war das schwierigste Buch, das ich bisher geschrieben habe, denn es geht darin … „ans Eingemachte“.“

Er bricht mit unserem biologisch-wissenschaftlichen Weltbild, das uns Menschen zu einem von den Genen gesteuerten Objekt degradiert. Er „befördert“ den Menschen wieder zu einem Subjekt, oder besser gesagt: wir alle müssen uns und die anderen dazu befördern. Selbst ein Regenwurm – und warum nicht auch eine Hefezelle, die in Wärme und Zucker sich ihres Wachstums erfreut – sind intentionale Subjekte. Sie wollen das Gleiche wie wir: nämlich überleben.

Unser Gehirn gleicht nicht einem Computer, sondern vielmehr der menschlichen Gesellschaft. Beide bauen Netzwerke von Kontakten – förderliche und hemmende. Und wir „benutzen“ meist jene Kontakte und Beziehungen, an die wir uns gewöhnt haben.

Und so stellt Hüther die peinliche Frage: „Weshalb ist es möglich, dass so viele Menschen auf eine Weise zusammenleben, die sie nicht glücklich macht, die weder konstruktiv noch zukunftsfähig ist? Wie viele Konflikte kann eine Gesellschaft überhaupt aushalten, ohne auseinanderzufallen?“

Wettbewerb und Konkurrenz führen nicht zur Lösung – was wir unschwer aus der Geschichte erkennen können. Die einzige Lösung liegt, sagt Hüther schlüssig, in einem neuen Zusammenleben von Subjekten. Es braucht ein neues Miteinander. Denn kein Mensch verliert von selbst seine Entdeckerfreude und Gestaltungslust. Aber auch niemand kann seine Potenziale allein entfalten.

Wann fangen wir also an, uns gemeinsam auf den Weg zu machen?

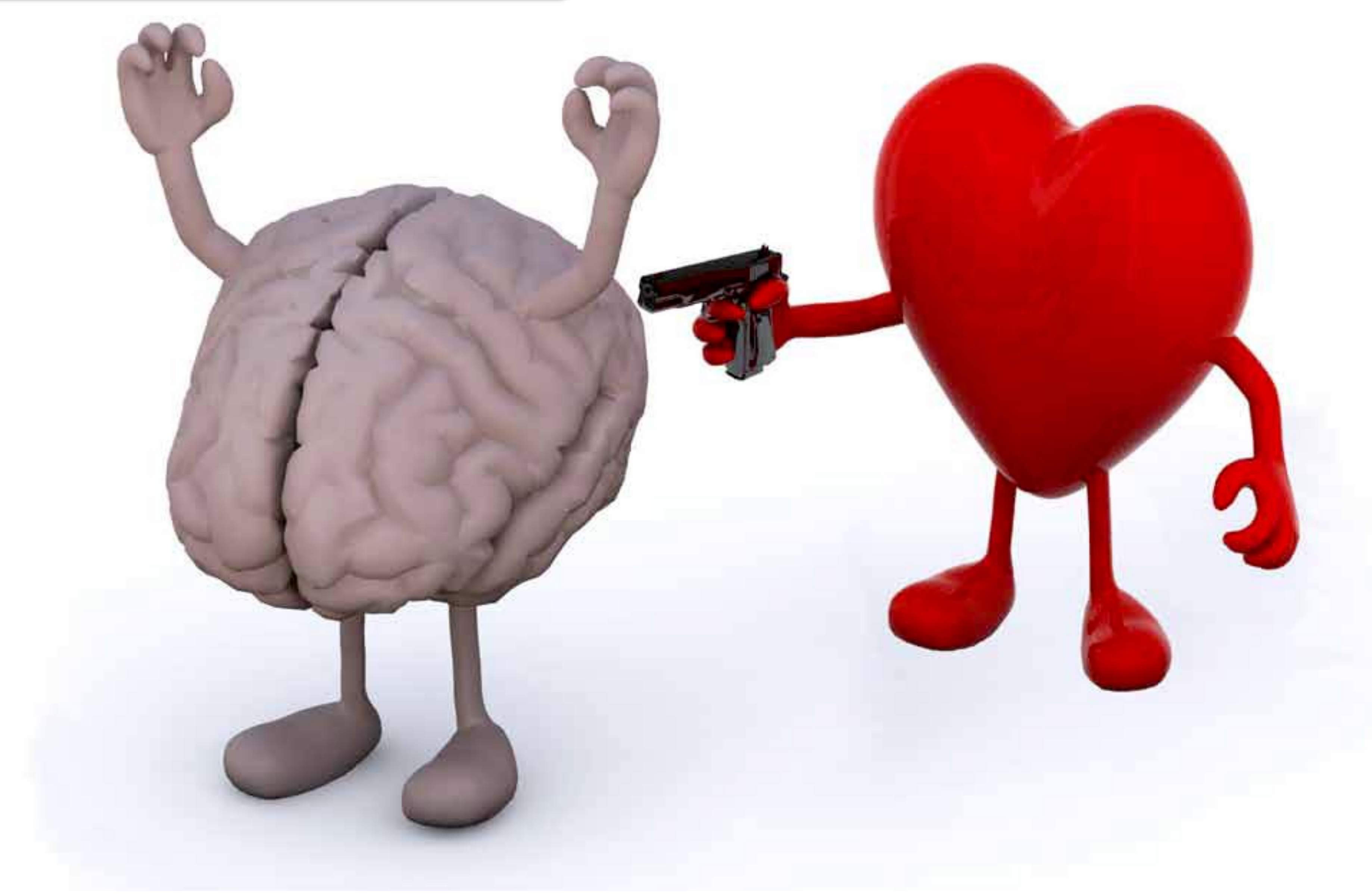
Da kein genetisches Programm unser Gehirn steuert, bleibt uns wohl nichts anderes übrig, als uns selbst aufzumachen, um ein neues Zusammenleben zu gestalten und die in jedem Einzelnen angelegten Potenziale zu entfalten.

Hüther weiß um all das Elend in der Welt, aber trotzdem vermittelt er Hoffnung und Zuversicht. Das, was ein Hirn zu leisten imstande ist, hängt nicht von Genen, sondern von dem ab, was die Menschen wirklich im Herzen berührt. „All jene Menschen, die sich mit anderen zu einer Potenzialentfaltungsgemeinschaft verbunden haben, müssten künftig an ihrem Strahlen in ihren Augen zu erkennen sein.“

Vergessen Sie also nicht, dem Nächsten, dem Sie begegnen, richtig in die Augen zu schauen. □

*Gerald Hüther: Etwas mehr Hirn, bitte, ISBN 978-3-525-40464-5, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen, 2015Quantum: Einstein, Bohr, and the great debate*

philoSOCIETY



© Fabio Berti | Dreamstime.com

# ICH FÜHLE, ALSO BIN ICH

Seit 400 Jahren sitzt in Europa der Verstand auf dem Thron. Stößt nun das feurige Gefühl den nüchternen Verstand vom Sockel?

Von Mag. Heribert Holzinger

„Ich denke, also bin ich." Mit diesen Worten läutete Descartes 1641 das Zeitalter des Verstandes ein. Mit seiner Loslösung der Naturwissenschaft von der Geisteswissenschaft und den Fesseln einer dogmatischen Kirche erobert der Mensch ungeahntes Wissen über unsere Welt, das Universum und sich selbst. Mit der Anwendung dieses Wissens beginnt der Siegeszug der Technik, mit der wir uns diese Welt verfügbar gemacht haben. Alles vor unserer Zeit erscheint uns seither primitiv. Wer möchte sich heute noch ein Leben ohne Auto, Smartphone, Waschmaschine und Internet vorstellen?

## Die Logik des Wahnsinns

Dennoch zeigt sich, dass wir den Verstand einseitig entwickelt haben. Seine Logik gebietet es, unsere Wirtschaft immer weiter zu beschleunigen. Global verbrauchen wir heute etwa 60 % mehr an natürlichen Ressourcen als Mutter Erde regenerieren kann. In der westlichen Welt leiden immer mehr Menschen an Burnout, Süchten und psychischen Krankheiten. Und dennoch betont Angela Merkel: „Die Richtung ist alternativlos". Und der Chor westlicher Politiker und Industriemagnaten stimmt fröhlich in ihr Credo ein.

Über die Verteilung des Besitzes in unserer Welt kann man sich nur wundern: Die 85 Reichsten besitzen laut Oxfam heute gleich viel wie die 3,5 Mrd. ärmsten Menschen. 800 Mill. Menschen hungern, 1,2 Mrd. leben laut UNO in extremer Armut. Dieser Wahnsinn ist das Ergebnis der kalten Vernunft unseres Wirtschaftssystems. Wo ist unser Mit-Gefühl geblieben? Jedes intakte Herz müsste gegen diese Ungerechtigkeit zu Felde ziehen. Doch auch wir unterwerfen uns der kalten Logik und singen mit dem Heer der Resignierten: „Das ist alternativlos!"

## Verstand und Gefühl verbinden

Um unsere Welt zu heilen, ist es heute notwendiger denn je, Hirn und Herz des Menschen wieder in Einklang zu bringen. Wie kann man sich ein fruchtbares Zusammenspiel vorstellen? Im klassischen Griechenland brachte man das Denken und die Vernunft mit dem Lichtgott Apollon in Verbindung. Das Gefühl und den Sinnesrausch hingegen mit Dionysos, dem Gott des Weines und der Ekstase.

Apollon mit seinem Licht, das Klarheit, Moral und Ordnung in die Welt bringt, ist auch der Hüter von Kultur und Zivilisation.

Dionysos mit seinem Gefolge hingegen verkörpert die Leidenschaft, das Rauschhafte, das Irrationale, das Chaotische und damit auch den Raum, der die Kultur umgibt – die ungezähmte und wilde Natur.

Einseitig betrachtet, möchte man meinen, die Qualitäten des Dionysos gefährden permanent jede Gesellschaft. Wohin kommen wir, wenn man sich ungezügelt der Ausschweifung, dem Rausch und dem Chaos hingibt? Natürlich in Sucht, in Wahnsinn und in verbrecherische Gesellschaften.

Dennoch wurde Dionysos in Griechenland als Gottheit verehrt, weil in seinem Bereich auch die Intuition, die mystische Vereinigung mit anderen Menschen und der Natur, die Fröhlichkeit und viele andere positive Qualitäten liegen.

Aus diesem Grund verband man in Griechenland die Qualitäten dieser beiden Gottheiten miteinander. Den Sommer regierte Apollon mit seiner Moral und seiner Vernunft.

Im Winter zog sich Apollon in den Norden zurück und seine Tempel wurden von Dionysos übernommen. In dieser Zeit gab es ekstatische Feste, in denen das Gefühl regierte.

## Der (Un-)Sinn des Faschings

Auch in unserem Kulturkreis finden wir Überreste ähnlicher Feste aus vorchristlicher Tradition: die Fasnacht bzw. den Fasching. Dort wo er noch gepflegt wird, wird am Beginn der Faschingszeit der Stadtschlüssel vom Bürgermeister an den Faschingsprinzen übergeben. Denn ab jetzt regieren die Narren.

Man macht viele ver-rückte und lustige Dinge, indem man sich verkleidet, einen über den Durst trinkt, man begibt sich in andere Rollen: Der Schwache kehrt mal den Supermann hervor, der Nicht-Sänger grölt seine Lieder aus vollem Hals, die Sittsame wirft sich anderen Männern an den Hals …

Und am Aschermittwoch? Da wird der Fasching wieder eingegraben, der Stadtschlüssel zurückgegeben und Moral und Ordnung kehren zurück.

Diese beiden Bereiche des Menschseins wurden also miteinander verbunden. So wie man Tore in den Mauern einer Stadt öffnete, damit die Energien der Zivilisation dem „wilden Umfeld" begegnen ohne sich zu vermischen, so baute man Tore, um die Energien der Vernunft und des Gefühls miteinander fruchtbar zu verbinden.

## Das Gefühl wird zum Teufel gejagt

Erschüttert wurde dieses System erst durch die monotheistischen Religionen. Im mittelalterlichen Christentum wurden die dionysischen Qualitäten in das Reich des Bösen verbannt. Die Nacktheit, Sinnlichkeit und Sexualität, die wilde Natur, das Weibliche, und der Rausch wurden dem Teufel, also dem Widersacher Gottes zugeordnet. Pan, ein griechischer Gott aus dem Gefolge des Dionysos, lieferte mit seinen Hörnern (liegende Mondsichel = Intuition), seiner Behaarung (wilde Natur, Sinnlichkeit) und seinem Ziegenfuß (Lüsternheit) die Vorlage für die christliche Vorstellung des Teufels.

Natürlich gelang es der Kirche nicht, den Menschen den Rausch und die Sexualität auszutreiben – oft nicht einmal ihren eigenen Priestern. Aber die Folge dieses „Moralisierens" war, dass sich die Menschen begannen, für ihr gefühlsgeleitetes Handeln, also für Lust, Rausch und Sexualität zu schämen. Sie lebten diese Seite ihres Seins weiterhin aus, aber jetzt wurde nicht mehr darüber gesprochen. Sex musste im Dunklen und heimlich passieren, unter der Bettdecke und am besten noch halb bekleidet. Wenn man einen Rausch hatte, wollte man am nächsten Tag nichts mehr von seinem enthemmten Verhalten wissen. An dieser Stelle passierte etwas Entscheidendes: die Abspaltung eines Teiles von uns. Vernunft und Gefühl waren nicht mehr integriert, sondern gespalten. Vernunft war das Gute und wurde mit Moral gleichgesetzt. Gefühl und Leidenschaft waren das Unberechenbare, Dämonische. Die Tore des befruchtenden Austausches wurden geschlossen – und auch nach der Säkularisierung unserer Gesellschaft nicht mehr geöffnet.



© Oleksandr Batsyn | Dreamstime.com

Der griechische Gott Pan diente als Vorlage für den christlichen Teufel

## Worüber heute keiner spricht …

In den 70er-Jahren gab es die sexuelle Revolution. Damals begann man Sexualität auszuleben, über Sex zu sprechen. Seither ist Sex auch wieder Thema im Unterricht. Aber wie wird es thematisiert? Es geht um die medizinischen Aspekte der Sexualität, um Verhinderung von ungewollten Schwangerschaften und um AIDS – es wird also sehr vernünftig unterrichtet. Aber wer spricht mit den Jugendlichen, wie Sex zu einem schönen Erlebnis werden kann – möglichst für beide? Über die Grenzen sprengende Gewalt der Gefühle und die Sehnsucht, sich nicht nur körperlich, sondern auch seelisch zu vereinen. Wie kann man sich dem anderen hingeben, mit ihm verschmelzen, ohne sich, seine Bedürfnisse und seine Individualität dabei zu verlieren? Mehr als 40 % der Kinder zwischen 11 und 13 Jahren haben schon Pornos im Internet gesehen. Aber das Thema einer geglückten Sexualität wird weiterhin tabuisiert.

Ähnlich steht es mit dem Thema Rausch. Obwohl 96 % der erwachsenen Deutschen Alkohol trinken, wird der Rausch hauptsächlich als eine Vorstufe der Sucht thematisiert. Davor werden die Jugendlichen auch gewarnt. Aber wer bringt ihnen eine „Rauschkultur" bei? Wer thematisiert die Sehnsucht nach Entgrenzung und danach, die Kontrolle mal aufzugeben und das Kopfkino auszuschalten? Was macht überhaupt einen „guten Rausch" aus und kann man nicht auch beim Tanzen und im Spiel einen Rausch erleben? Mit welchem Erwachsenen kann man hinterher über sein Rauscherlebnis sprechen, eine Brücke zwischen Rausch- und Alltagsbewusstsein aufbauen, um die Erfahrung in den Alltag zu integrieren?

Der Monotheismus brachte eine dualistische Philosophie von Gut und Böse hervor. Letztlich hat er eine Kultur der Doppelmoral hinterlassen, in welcher der Verstand vom Gefühl abgespalten wurde. Diese dualistische Philosophie hat er an unser säkularisiertes Zeitalter vererbt, welches eigentlich mit der Religion nicht mehr viel am Hut hat.

## Die Abspaltung der Gefühle und ihre Folgen

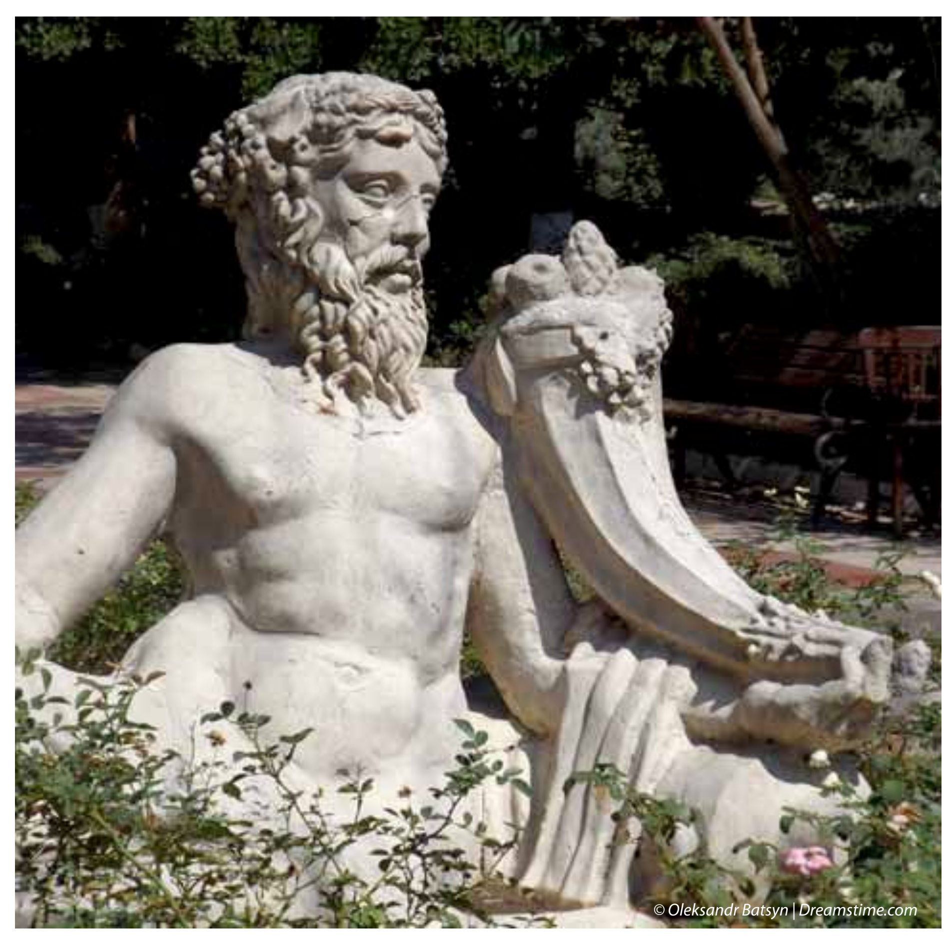
Sehr wenige Menschen, am wenigsten die Männer, haben in unserer Kultur einen guten Zugang zu ihren Gefühlen. Woran liegt das? Auch in der Erziehung werden die Gefühle dualistisch in gute und schlechte Gefühle unterteilt. So ein „schlechtes" Gefühl ist z.B. die Wut. Wer hat nicht einmal die Szene erlebt, dass ein Kleinkind dem anderen ein Spielzeug wegnimmt und dieses sich mit einem Schlag rächt? Und wie intervenieren viele Eltern? „Das ist böse! Das darfst du nicht." Passiert das öfter, beginnt das Kind sich für seine Wut zu schämen. Aber Gefühle sind Boten unserer Bedürfnisse und wie soll es nun seine eigenen Bedürfnisse schützen und seine Ansprüche behaupten?

Besser wäre: „Es ist o.k., dass du wütend bist. Aber du darfst niemandem mit der Faust ins Gesicht schlagen. Das ist zu hart. Du musst lernen, dich mit Worten und ‚sanftem' körperlichen Nachdruck zu behaupten." Die Maxime sollte sein: Jedes Gefühl ist o.k. Aber nicht jedes Verhalten ist adäquat. Wenn Gefühle wie die Wut als böse bezeichnet werden, beginnt man, seine Wut – und das dahinter liegende Bedürfnis – nicht mehr wahrzunehmen. Da die Wut aber trotzdem da ist, verdrängt man sie, ohne zu lernen, adäquat damit umzugehen. Als Jugendlicher oder Erwachsener säuft oder kifft man seinen Frust dann weg. Wenn sich genug Wut anstaut, kann diese in zwei Richtungen ausbrechen. Nach innen über Krankheiten oder Autoaggressionen, selbstverletzendes Verhalten wie Ritzen, Essstörungen, etc. Nach außen über Zornausbrüche, die später zu Gewaltausbrüchen werden können.

Eigentlich ist die Wut oder Aggression eine nützliche Kraft. Gut kanalisiert erlaubt sie dem Einzelnen, sein Leben in die Hand zu nehmen. Platon beschreibt in seinem Gleichnis vom Seelenwagen den „mutvollen" Seelenteil des Menschen, wenn er gut erzogen ist, als beherztes und kraftvolles Pferd, ein Helfer der Vernunft, des Wagenlenkers. Man kann ein Pferd nicht erziehen, wenn man es nur in der Dunkelheit des Stalls einsperrt – dort wird es (scheinbar) böse. Man muss wagen, es laufen zu lassen und dann lernen, ihm eine gute Richtung zu geben. Man muss lernen, seine Wut in konstruktive Konflikte zu lenken.

Auch das Gefühl der Traurigkeit wird in unserer Kultur abgespalten, verdrängt. Wenn man traurig ist, wird man sofort aufgeheitert. Aber wenn es gute Gründe für die Traurigkeit gibt: Verlust, Schmerz, Krankheit, Scheitern, Tod, so ist es wichtig, sich diesem Gefühl zu stellen. In den meisten Kulturen war die Trauerzeit rituell geregelt.

Man legte Trauerkleidung an und zog sich für die Trauerarbeit zurück. Nach bewusst vollzogenem Abschied und innerer Erneuerung kehrte man zu den Freuden des Lebens zurück. Wie gehen wir heute mit den Nachtseiten der menschlichen Existenz um? Mit Schmerz, Verlust, Scheitern und Tod.



© Oleksandr Batsyn | Dreamstime.com

Der griechische Gott Dionysos verkörpert die Leidenschaft und die Intuition

Auch sie zählten in Griechenland zur Domäne des Dionysos und wurden in der Tragödie dargestellt. Diese lehrte, dass wir alle wie Dionysos von Zeit zu Zeit „zerrissen" werden und Dinge sterben lassen müssen. Aber wie er kann man sich selbst wieder zur Geburt bringen. Tod und Wiedergeburt waren die Mysterien des Dionysos.

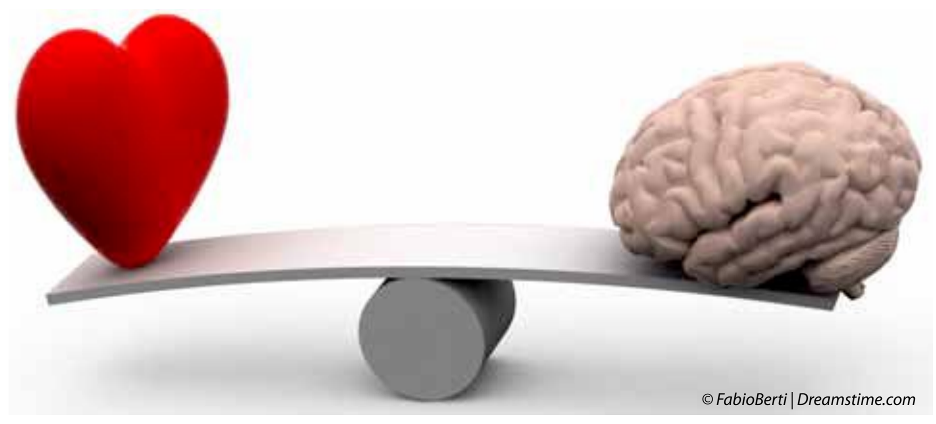
## Moral entwickeln anstatt Moralisieren

Eine Erziehung, die zu einer Abspaltung von Gefühlen und Bedürfnissen führt, bewirkt in den Menschen oft eine Doppelmoral. Man versucht, sich den Anschein der Moral zu geben: mimt den Anständigen, anstatt die Anstrengung einer moralischen Veränderung auf sich zu nehmen. Man spielt z. B. den Großzügigen, anstatt sich zu einem großzügigen Menschen zu machen. Wer Großzügigkeit lernen will, muss zuerst seine Bedürfnisse und auch seinen Egoismus akzeptieren. Dann kann man daran arbeiten, in manchen Fällen seine Bedürfnisse bewusst zugunsten anderer zu opfern. Das ist das Gegenteil davon, seine Bedürfnisse aus Harmoniesucht oder Ohnmacht zu verdrängen. Wer verzichtet, muss zuerst in der Lage sein, wichtige Bedürfnisse gegenüber anderen durchzusetzen. Wer etwas hat, kann sich hingeben, wer nichts hat, kann sich nur aufgeben. Dazu muss man Mut entwickeln, aber auch praktische Fähigkeiten, wie man Konflikte auf Augenhöhe anspricht: mit Ich-Botschaften und Bitten – und nicht mit Du-Botschaften und Forderungen. Auf die gleiche Art und Weise kann man sich jede Tugend erarbeiten: die Geduld, den Mut, die Gelassenheit, etc. Und dadurch Einklang von Herz und Verstand erreichen.

Neben diesem moralischen Entwicklungweg gibt es 2 Wege, die den Menschen und eine Gesellschaft in das Ungleichgewicht bzw. in die Krankheit führen: der eine ist wie gesagt, den Tugendhaften zu spielen. Der andere ist es, die Tugend aufzugeben und seinen Egoismus, seine Feigheit etc., zügellos auszuleben. Beide Tendenzen finden wir in unserer Gesellschaft wie am Anfang des Artikels beschrieben zunehmend – oft auch im Kombipack.

## Brauchen wir mehr Herz oder mehr Hirn?

Diese Frage ist eine Falle der dualistischen Philosophie, eines Entweder-oder-Denkens. Wer sich in einen umgänglichen und guten Menschen verwandeln möchte, muss sowohl seinen Verstand wie auch sein Herz erziehen. Der schlecht erzogene und von Egoismen geleitete Verstand ist kalt und zerstörerisch. Wir können aber unser Denken so verändern, dass wir uns mit Idealen und Tugenden beschäftigen, dass wir die Gerechtigkeit nicht nur für uns suchen, sondern für alle. Das unerzogene Gefühl wird zur Begierde, es kreist um Neid, Eifersucht, ist sprunghaft und ergießt sich in Wutausbrüchen oder Selbstmitleid. Hier können wir lernen, im oben beschriebenen Sinne mit den scheinbar negativen Emotionen zu arbeiten und sie in konstruktive Kräfte zu verwandeln. Und man kann positive Gefühlszustände kultivieren. Das erreicht man nicht theoretisch, sondern einzig über eine philosophische Lebenspraxis mit Übungen.




Hirn oder Herz? Was wiegt in unserem Leben schwerer?

## Sich selbst und die Welt heil(ig)en

Die letzte Abspaltung, die der europäische Dualismus bewirkt hat, bezieht sich auf seine eigenen Wurzeln – die Religion. Zunehmend haben wir eines unserer erhabensten Gefühle verdrängt: das Gefühl für das Heilige, für Gott und unsere unsterbliche Seele. An Gott zu glauben, ist in Mittel- und Nordeuropa ein Tabu. Keiner schämt sich, sich öffentlich als Atheist zu bekennen. Aber auszusprechen, dass man an Gott glaubt und sich als unsterbliche Seele zu empfinden – was bis vor 400 Jahren normal war und noch heute außerhalb von Europa – wer macht das schon vor seinen Arbeitskollegen?

Unser Verlust an Spiritualität hat dazu geführt, dass wir nicht mehr in der Lage sind, die Seele und den Sinn der Dinge zu erkennen. Alle Dinge und zuletzt auch Pflanzen, Tiere und Menschen betrachten wir als Ressource ohne Eigen-Sinn. Alles ist für uns zum Objekt geworden, das wir besitzen und das für unseren Gebrauch bestimmt ist. Einst war die ganze Natur voller Magie und der Mensch ein Teil des Lebensnetzes. Mit dem Rationalismus, der Überbetonung des Logos, ist der Mythos und damit der Sinn aus unserer Welt verschwunden.

Das Heilige kommt von heil, ganz. Hinter dem Gefühl und dem Verstand gibt es auch in uns eine unsterbliche Seele, den inneren Menschen.

Sie ist der archimedische Punkt, von dem aus wir beginnen können, uns wieder ganz zu machen. All die separierten Teile in uns zu vereinen, heißt sie zu heil(ig)en: unseren Körper, unsere Gefühle, unser Denken und auch unsere Verbindung zu anderen. ☐

**Literaturhinweis:**

- *Platon, Phaidros*
- *Walter Otto, Theophania: Der Geist der altgriechischen Religion*
- *Michel Maffesoli, Der Schatten des Dionysos*





# Düfte sind die Gefühle der Blumen.

Heinrich Heine, aus Harzreise

# DIE GEFÜHLSFALLE

Ich mag Gefühle. Meistens zumindest. Und ich mag Menschen, die Gefühle ausdrücken und zeigen können. Aber es gibt Grenzen, nämlich dann, wenn es auf der Gefühlsautobahn keine Ausfahrt „Denken“ gibt.

Von Beatrice Weinelt

Freundin Christiane geht mit Karl-Heinz ins Kino. Ein fantastischer Film, wie sie mir nachher begeistert berichtet. Auf die Frage, was denn das Inspirierende an diesem Film war, ein kurzes Zögern und dann ein: „Na ja, er war einfach spannend, wunderbar aufgebaut.“ (Anmerkung: Christiane hat ein Studium absolviert und ist Gymnasiallehrerin, also eigentlich des Denkens mächtig.) Ich raufe mir (nur innerlich) das Haar, bohre nochmals nach. Aber es bleibt beim schon mehrfach Gehörten „einfach toll“, umrankt von einigen verbal-emotionalen Variationen selben Inhalts.

### Ein Einzelfall?

Ohrenzeugenbericht nach einem Vortrag. Gespräch zwischen zwei Besuchern. A: „Wie hat Ihnen der Vortrag gefallen?“ B: „Er war toll, sehr unterhaltsam.“ A: „Aber was hat Ihnen am meisten zugesagt?“ B, hörbar überfordert: „Er war schön, ein schöner Moment.“

Reicht uns schon das „gute Gefühl“, das etwas in uns hinterlässt? Gewöhnen wir uns das Denken ab? Sind wir schon zufrieden damit, ob etwas angenehm oder unangenehm war? Es scheint ein neues Phänomen zu geben: Die G´spüritis. Alles Erlebte wird fast ausschließlich nach den Kriterien der Emotionen, die es auslöst, eingeordnet. Es war gut, weil es angenehm war. Es war schlecht, weil es unangenehm war. Ist das ausreichend? Wo bleiben Idee, Konzept, Erfahrung?

Psychologen und Hirnforscher berichten uns, dass wir zuerst fühlen bzw. etwas emotional aufnehmen und erst dann kommt das Rationalisieren. Das ist nachvollziehbar. Wenn aber nach einem Erlebnis nur mehr eine Emotionswolke über den Bewusstseinshimmel zieht, dann lassen wir einen wichtigen Aspekt des Menschseins aus. Wir können denken, eine wunderbare Errungenschaft der Evolution. Wir Menschen sind theoretisch in der Lage, unser Erleben zu reflektieren, daraus Erfahrungen zu ziehen, Bewusstsein zu schaffen und uns diese Erfahrungen mitzuteilen. All das braucht die Anwendung des Werkzeugs „Denken“. Zugegeben: Das ist manchmal anstrengend. Die Emotionen sind wie die Eintrittskarte zu einem Erleben, das Denken reflektiert dieses und macht daraus einen Bewusstseinsinhalt. Viele Philosophen standen den Emotionen skeptisch gegenüber. Immanuel Kant meinte, dass wir durch die Gefühle nichts über die Welt erfahren können, nur über uns selbst. Emotionen schaffen keine Objektivität, sondern bieten ein subjektives Erleben, das heißt, wir spiegeln uns gleichsam in ihnen.

Ich möchte in keiner Welt leben, die kalt ist und von Menschen bevölkert, die emotionsanämisch und gefühlsmagersüchtig sind. Aber nur ein „Gefühl“ zu haben, reicht nicht, es braucht auch die Fähigkeit des Denkens, um mehr von der Welt und uns selbst zu erfahren. ☐



© Lcs813 | Dreamstime.com





# BRÜCKENBAU

Deine Gedanken
und Worte
sind nicht die meinen.
Meine Gefühle
sind die nicht die deinen.
Deine Welten
und deine Träume
sind nicht die meinen.

Und doch verbinden uns
unsere Gedanken, Worte
und Gefühle,
unsere Welten und Träume
so stark miteinander,
dass sie es schaffen,
die tiefen Abgründe zwischen uns
zu überbrücken.

*© Ernst Ferstl, Lehrer, Dichter und Aphoristiker,*
*Quelle: »zusammen wachsen« verlag freya, Unterweitersdorf*

© Phbcz | Dreamstime.com

philoSOCIETY

# DIE GEWALT UND IHRE OPFER





Wünschen Sie sich nicht auch eine Welt ohne Gewalt?
Genau, und immer sind es „die anderen“, die weniger gewalttätig sein sollen.
Hier aber lassen wir die anderen die Unbedeutenden sein und konfrontieren uns mit unseren Gefühlen, Instinkten und Leidenschaften, um der Täter-Opfer-Spirale zu entkommen.

Von Dr. Helmut Knoblauch, Leiter des Instituts für philosophische Kampfkünste „Bodhidharma“ in Österreich

## Die alltägliche Situation

Es ist knapp vor Mitternacht und Gerhard ist auf dem Heimweg von einem gemütlichen Treffen mit Freunden. Plötzlich wird seine Aufmerksamkeit aktiviert. Irgendetwas stimmt nicht da vorne, das sieht er schon von Weitem. Ein Mann und eine Frau kommen ihm entgegen. Das allerdings nicht einträchtig. Wild gestikulierend und in bedrohlicher Haltung macht der Mann gegenüber der Frau seinem Ärger Luft. Die Frau wiederum scheint ihren Begleiter beruhigen zu wollen, allerdings ohne Erfolg. Immer aggressiver werden seine Gesten. „Oh nein, warum muss das mir passieren?“, denkt sich Gerhard und „Was soll ich tun? Noch habe ich die Gelegenheit, die Straßenseite zu wechseln und an den beiden vorbei zu gehen, als wenn nichts geschehen wäre. Aber nein, nicht mit mir. Und nicht heute!“

Direkt vor den beiden wendet sich Gerhard an die Frau, die schon abwehrende Haltungen einnimmt, um sich den angedeuteten Attacken ihres „Partners“ erwehren zu können. „Stimmt etwas nicht? Kann ich Ihnen helfen? Brauchen Sie Unterstützung?“ Ganz so, wie Gerhard es im Seminar vor einem Monat gelernt hatte, fragt er die Frau.

Der Mann richtet nun seine Aggression auch auf Gerhard, der sich jedoch nicht davon abbringen lässt, der Frau seine Hilfe anzubieten. Diese erwidert nur „Danke, ich brauche nichts, es geht schon, es ist alles o.k.“ In der Zwischenzeit sind die drei vor dem Hauseingang des Paares angelangt und mit einer letzten Frage und einem letzten „Danke, nein, es ist schon in Ordnung“ verschwinden die beiden im dunklen Hausflur.

## Was ist Gewalt?

Eine Situation wird da geschildert, die jedem von uns passieren könnte. Und jeder von uns wird einen anderen Lösungsweg einschlagen. Je nachdem, wie wir mit unseren Ängsten, Befürchtungen und Zweifeln umgehen, wenn wir mit Gewalt konfrontiert sind.

Das Wort selbst stammt aus dem althochdeutschen „waltan“ und bedeutet „stark sein, beherrschen“. Damit bezeichnet man im Allgemeinen Handlungen, die jemanden oder etwas schädigen und beeinträchtigen, körperlich oder psychisch.

Zu unterscheiden ist zwischen den Gewalthandlungen der Natur und denen des Menschen. Während die einen natürlichen Ursprungs sind, Naturkatastrophen und Gewalttaten im Tierreich ohne Alternative auftreten, hat der Mensch immer die Möglichkeit, Gewalt abzulehnen. Um diese Thematik geht es in diesem Artikel.



Kämpfende Hengste: Gewalt im Tierreich hat einen natürlichen Ursprung

## Wo und wie wir auf Gewalt reagieren

Als einmal ein Freund beim griechischen Philosophen Platon zu Besuch war, wurde er Zeuge einer Szene, in der ein Diener eine äußerst wertvolle Vase aus Unachtsamkeit umstieß.

Diese zerschellte in Hunderte Stücke. Platon reagierte nicht. Nachdem der Diener unter vielfachen Entschuldigungen den Raum verlassen hatte, fragte der Freund den Philosophen erstaunt, warum er denn den Diener ob seiner Ungeschicklichkeit nicht bestraft hätte. Platon erwiderte darauf: „Weil ich zornig war.“

Mit dieser Anekdote wird beschrieben, welche Ebenen in uns auf Gewalt reagieren. Wir neigen dann zur Gewalttätigkeit, wenn unsere Instinkte, Leidenschaften, unsere Wut, unser Zorn und unsere Angst unser Denken und Handeln beherrschen.

In jenen Momenten, in denen wir uns diesen niederen Gefühlen ausliefern, neigen wir eher zur Gewalt. Als „nieder“ werden diese Art von Gefühlen bezeichnet, weil sie den Menschen nur sich selber und seine Gefühle sehen lassen und verhindern, dass wir unsere Umgebung, auch die menschliche, mitsamt ihren Notwendigkeiten und Möglichkeiten einer Konfliktlösung erkennen können. Wenn wir gewalttätig sind, befinden wir uns in einem Scheuklappen-Zustand, aus dem es kein gewaltfreies Entrinnen gibt. Gewalt erzeugt dann immer mehr Gewalt, bis der Schwächere flieht oder zerstört am Boden liegt. Der vermeintliche Sieg gehört dann nur einer Seite.

Wenn wir andererseits von der Vorstellung ausgehen, dass wir nicht unsere Instinkte oder Gefühle sind, haben wir die Möglichkeit, eine Art von Dialog mit ihnen aufzunehmen. Alleine die Tatsache, dass wir über selbst erlebte Gefühlssituationen nachdenken oder reflektieren können, bestätigt diese Möglichkeit. Damit wäre die Situation geklärt: Sobald wir uns der zerstörerischen Art unserer Gefühle und Instinkte ausliefern, ist die Gewalt allgegenwärtig. Nur wenn wir den aktiven Umgang mit Wut, Zorn, Angst und Selbsterhaltung erlernen, schaffen wir eine gewaltlose Handlung.

## Der aktive Umgang mit unseren Gefühlen

Dieser aktive Umgang mit unseren Gefühlen funktioniert am besten schrittweise und ist am Beispiel der Angst dargestellt:

1. Akzeptieren, dass es die Angst gibt.
2. Akzeptieren, dass ich Angst habe, denn es gibt für mich immer etwas Unbekanntes und daraus kann Angst entstehen.
3. Meine Ängste benennen und sie damit anerkennen. Darin steckt der Schlüssel, um die Angst beherrschen zu können.
4. Die Angst überwinden, indem wir sie als ständige Begleiterin in unserem Leben sehen und akzeptieren. Dieser Schritt fordert uns auf, Strategien und Mittel zu entwickeln, um die Angst „an der Hand“ nehmen und trotz ihrer Anwesenheit unser Ziel zu erreichen.

Das Ziel kann einerseits sein, aus einer konfliktiven Situation unbeschadet herauszukommen, kann aber auch darin bestehen, nicht selber zum Täter zu werden. Dies gilt sowohl für die physische wie auch für die psychischen Ebenen.

## In der Krise stecken – Was tun?

Wenn wir in einer Situation mit Gewalt konfrontiert werden, stecken wir in einer Krise. Sei es, dass wir selbst Opfer von Gewalt werden oder in die Situation zu geraten drohen, Gewalt anzuwenden. In beiden Fällen handelt es sich um Situationen, aus denen wir möglichst heil an Körper und Psyche herauskommen wollen.

Dazu benötigen wir eine entsprechende Einstellung zu dem, was uns gerade passiert: Distanz zu unseren Gefühlen, Vorstellungskraft, um zu wissen, was wir wollen, Kreativität und Initiative im Umgang mit uns und unserer Umgebung und vor allem viel Übung.

In erster Linie handelt es sich in Krisensituationen darum, weder zum Täter noch zum Opfer zu werden.

Dazu brauchen wir einen aktiven Umgang mit der Gewalt. Das bedeutet keineswegs, ein perfekter Kampfsportler werden zu müssen, es betrifft eher den Umgang mit der Gewalt in uns.

„Es ist besser, sich selbst zu besiegen, als tausend Feinde in tausend Kämpfen!“, wird dem Gautama Buddha zugeschrieben.

Sich selbst zu besiegen bedeutet die Kontrolle der destruktiven Gefühle und Instinkte in Augenblicken der Krise. Dazu folgende Anekdote:

Ein Schüler, der viel gelernt hatte, ging zum Meister und bat ihn um einen Rat: „Ich habe viel studiert und möchte mein Wissen nun gerne anwenden. Wie kann ich das machen?“

Freundlich nickte der Meister: „Komm bitte einen Schritt näher zu mir.“

Der Schüler tat, worum ihn der Meister gebeten hatte.

„Wie gut du dein Wissen anwendest“, lobte der Meister.

„Und jetzt tritt bitte einen Schritt hinter dich.“

Für den aktiven Umgang mit unseren Gefühlen benötigen wir eine Distanz zu den Schwächen unserer Persönlichkeit. Diese erreichen wir, wenn wir Eigenschaften oder



© Foxaon | Dreamstime.com

Gewalt kann nicht durch Gewalt besiegt werden

Tugenden entwickeln, wie sie in den folgenden Schritten zusammengefasst sind:

Seinen Frieden in sich finden – Vorstellungskraft – Kreativität – Initiative.

Diese Fähigkeiten werden uns helfen, unsere Krisen zu meistern, seien sie äußerer oder innerer Natur. Tugenden sind aber nur dann wirksam, wenn wir sie leben. Und dazu müssen wir strategisch vorgehen. Die folgende Auswahl ist nicht vollzählig, sondern dient als Anregung.

### A) Seinen Frieden in sich finden

**Seine Ziele definieren**

Seien wir uns in einer Krisensituation klar, was wir wirklich wollen. Will ich recht behalten oder will ich die Situation gewaltlos lösen? Gewalt kann nicht durch Gewalt beseitigt werden, das würde die Sache eher anheizen als beruhigen.

**Den Angriff stoppen**

Hier gilt es vor allem, den Angriff in mir selbst zu stoppen, bevor die gefühlsmäßigen Pferde mit mir durchzugehen drohen. Tiefes Atmen in Verbindung mit der Bewusstmachung, worum es mir eigentlich geht, sind hilfreiche Mittel bei dieser Strategie.

### B) Vorstellungskraft

**Die Gefahr meiden**

Dazu wiederum eine Anekdote:

Nach jahrelanger intensiver Übung hat ein Schüler einer Kampfkunstschule Perfektion in seiner Technik erlangt. Eines Tages wird er in einer finsteren Straße von fünf Räubern überfallen. Aufgrund seines Mutes und seiner Fähigkeiten gelingt es ihm, die Angreifer in die Flucht zu schlagen. Stolz berichtet er seinem Meister am nächsten Tag sein Erlebnis und endet mit der Frage: „Habe ich damit nun die Meisterschaft erreicht?“ Sein Meister erwidert nur: „Ein Meister hätte eine andere Straße gewählt!“

**Die Situationen berücksichtigen**

Vor allem dann, wenn man mit neuen Situationen, oft auch an unbekannten Orten, konfrontiert ist, ist es ratsam, sich an die jeweiligen Gepflogenheiten anzupassen. Auch wenn es gegen die innere Überzeugung gerichtet ist, so ist z.B. in vielen Städten Südamerikas das Mitführen von ein wenig „Verhandlungsgeld“ eine Methode, einer bedrohlichen Situation unbeschadet zu entkommen. Man sollte akzeptieren, was man nicht ändern kann.

### C) Kreativität

Um kreativ sein zu können, muss man eine innere Beziehung zur Situation, den Umständen, den beteiligten Menschen und mir selbst herstellen. Sollte die Konfrontation unvermeidlich sein, gilt es, einen Weg der Gewaltlosigkeit einzuschlagen, der aus dem Bewusstsein der eigenen Sicherheit entsteht.

© Talisalex | Dreamstime.com

Erst daraus ergibt sich die Möglichkeit, aus dem erwarteten „Beutekonzept“ des Täters auszubrechen. Es anders zu machen bedeutet auch, sich selbst zu überraschen, nicht nur den Angreifer.

Eine Freundin erwähnte dazu einmal folgende wahre Begebenheit. Ihre Mutter war spätnachts auf ihrem Nachhauseweg von einem Konzert durch einen Park gegangen. Als sie die Schritte hinter sich hörte, war es schon zu spät. Ein Mann packte sie von hinten und riss ihre Jacke vom Leib, sodass die Knöpfe in alle Richtungen flogen. Sie wusste hinterher selbst nicht, wie ihr geschah, aber voll innerer Wut drehte sie sich um und herrschte den Mann an: „Spinnst du! Und die Knöpfe hebst du mir gefälligst wieder auf!“ Was soll man dazu sagen? Der Mann tat wirklich, wie befohlen – und begleitete sie sogar noch aus dem finsteren Park zur nächsten Bushaltestelle.

### D) Initiative

Egal, in welcher Situation wir auch immer stecken. Nie sollten wir die Initiative über die Situation verlieren. Es bedeutet die Fähigkeit, selbstständig zu handeln und Entscheidungen treffen zu können.

Einmal saß ein alter Indianer mit seinem Enkel am Lagerfeuer. „Weißt du, wie ich mich manchmal fühle? Es ist, als ob da zwei Wölfe in meinem Herzen miteinander kämpfen würden. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und gewalttätig. Der andere hingegen ist gerecht, mitfühlend und weise. Der Junge fragte: „Und welcher der beiden gewinnt den Kampf?“

„Der Wolf, den ich füttere,“ antwortete der alte Indianer.

Die Entscheidung, den gerechten Wolf zu füttern, ist Initiative.

## Die Gewaltspirale durchbrechen

Berücksichtigen wir bei diesem gesamten Thema sehr wohl den Unterschied zwischen Gewaltlosigkeit und Kampflosigkeit. Gewaltlosigkeit bedeutet die Lösung einer Situation, ohne physische und psychische Gewalt anzuwenden. Das ist der Weg, den der Mensch einschlagen sollte.

Andererseits dürfen wir den Konfrontationen nicht kampflos begegnen. Hier heißt es, den inneren Krieger wachzurufen, der immer bereit ist, gegen Ungerechtigkeit und Unmenschlichkeit zu kämpfen. □

# WIR, DIE GEFANGENEN VON ASKABAN

## Wie man die Angst besiegt

Die Geschichte von Harry Potter ist kein Kinderbuch, kein Buch für ewig jung gebliebene Erwachsene und ist nicht out. Sie ist ein moderner Mythos voll archetypischer Erfahrungen. Er bietet das wichtigste Rüstzeug für den Menschen in der heutigen Realität – insbesondere für den Umgang mit der Angst.

Von Mag. Barbara Fripertinger

Angst lauert heute überall. Unsere Lebensmittel stecken voller Chemie und sind vielleicht auch schon genmanipuliert, Gifte verpesten unsere Luft und Abfall das Meer. Welche Welt überlassen wir unseren Kindern? Die Finanz- und Wirtschaftskrise sitzt uns im Nacken. Was passiert in Russland, in Syrien, im Iran, in Afrika …? Ansteckende und tödliche Krankheiten bedrohen uns mit einer Sterblichkeitsrate von 100%. Allesamt Themen, gegen die wir uns machtlos fühlen. Und wenn alles nichts hilft, flüchten wir in den Urlaub in die Südsee. Aber müssen wir nicht fürchten, dass unser Flugzeugpilot uns mit in seinen Selbstmord reißt?

### Gefangen in Askaban

Askaban ist das Gefängnis in der Zauberwelt von Harry Potter. Von dort ist kein Entkommen möglich. Ich assoziiere mit dem Namen Askaban: No Escape (kein Entrinnen). Ein einsamer Ort inmitten des eisigen Nordmeeres, ein Ort der Angst und des Schreckens, denn er wird bewacht und ständig umkreist von den Dementoren. Wenn diese Wesen auftauchen, bleibt nur die nackte Angst. Die Gefangenen sterben oder werden verrückt, wenn sie länger an diesem Ort bleiben müssen. Nur der Gedanke an Rache kann die Gefangenen am Leben halten – oder der Drang, den wahren Täter zur Verantwortung zu ziehen, sollte man unschuldig eingesperrt worden sein.



http://static.comicvine.com/uploads/original/11113/111130781/3591535-3291518569-demen.jpg

Der Kuss der Dementoren ist schlimmer als der Tod

Wenn wir in Angst geraten, sind wir symbolisch eingesperrt – wie auf dieser einsamen Insel. Wir verlieren den Kontakt zu anderen Menschen, sind völlig isoliert und es scheint kein Entrinnen zu geben.

### Die Dementoren

Die Dementoren sind schwarze Wesen. Wie ihr Name schon sagt, saugen sie aus den Menschen die Fähigkeit zu denken (mens – Denkvermögen, de – von … weg). In ihrer Gegenwart wird es eisig kalt und alle guten Gedanken, schönen Gefühle, jede menschliche Wärme verschwinden. Sie sehen nicht, denn sie haben keine Augen, sie spüren nur die Gefühle der Menschen.

Aber mit ihrem Mund können sie den Menschen die Seele aussaugen, sodass nur eine leere Hülle von Fleisch übrig bleibt. Das ist der so gefürchtete Kuss der Dementoren – schlimmer als der Tod.

Sehr interessant ist der Hinweis, dass sie keine Augen haben. Sie haben daher auch keine Erkenntnisfähigkeit. Sie funktionieren wie seelenlose Maschinen und reagieren bloß auf äußere Reize. Sie können auch nicht denken – so wie auch wir in der Panik jegliches Denkvermögen verlieren. Moderne Fluchttüren gehen auf bloßen Druck von innen auf. In einer panischen Flucht ist das Suchen nach einer Klinke schon eine zu komplexe, gedankliche Operation. Symbolisch gesehen raubt



Photo by Jaap Buitendijk - © 2009 Warner Bros. Ent., Harry Potter Publishing Rights J.K.R

Harry Potter und seine Freunde überstehen gemeinsam jede Gefahr

uns die Angst alle anderen Gefühle und Gedanken. Wir verwandeln uns in seelen- und vernunftlose Wesen.



Dementoren bedrohen Hogwarts, die Schule für Zauberei

In der Angst gefangen, verlieren wir unsere Handlungsfähigkeit. Also brauchen wir ein Mittel, um die Angst zu überwinden.

## Riddikulus-Zauber gegen die kleinen Ängste

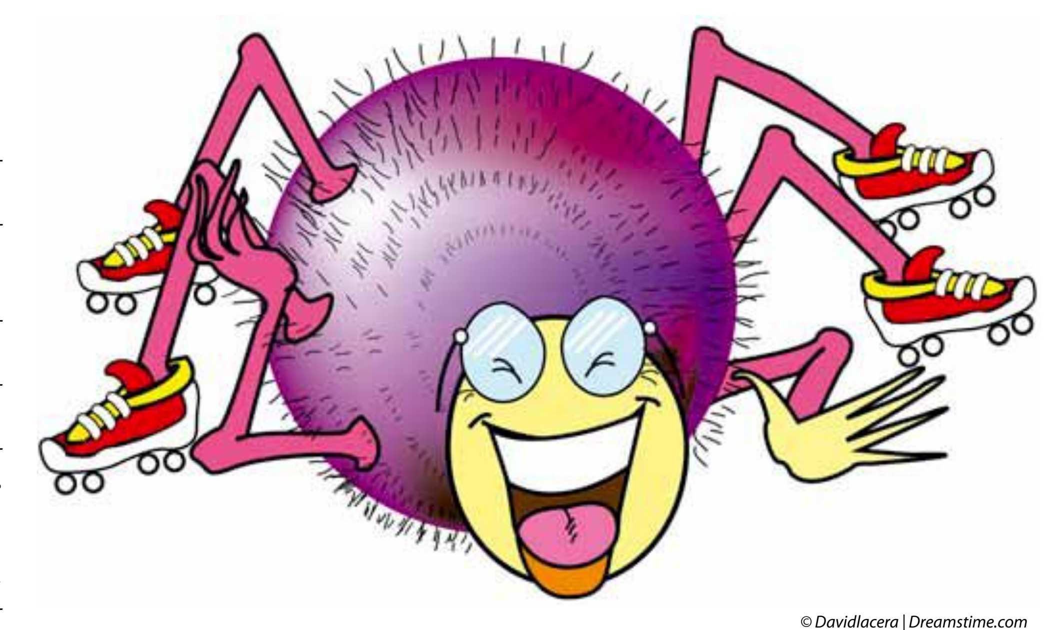
Stellen Sie sich vor, Sie hätten einst in der Schule – im Fach Verteidigung gegen die dunklen Künste – gelernt, wie Sie mit Ihrer Angst umgehen können. Es handelt sich nämlich um ein magisches Wesen, das bei Harry Potter als Irrwicht bezeichnet wird. Irrwichter sind Gestaltumwandler. Sie leben in dunklen Ecken und Kammern. Wenn sie einem Menschen begegnen, dann verwandeln sie sich in das, was er am meisten fürchtet.

Das heißt, die Angst nimmt richtiggehend Gestalt an. Der Zauber dagegen ist einfach, aber er verlangt geistige Anstrengung. Das, was die Angst, hier Irrwicht genannt, vertreibt, „ist nämlich Gelächter. Ihr müsst versuchen ihn zu zwingen, eine Gestalt anzunehmen, die ihr komisch findet." (Professor Lupin in Harry Potter III, Der Gefangene von Askaban, Kap. 7).

Wie können wir den Irrwicht bezwingen? Mit dem Riddikulus-Zauber (lat. ridiculus: lächerlich) durch unsere Vorstellungskraft, durch unsere inneren Bilder. Verpassen wir der Gestalt, die unsere Angst annimmt, einfach ein komisches Aussehen und lachen wir der kleinen Angst ins Gesicht. Sie wird sofort verschwinden. Als Beispiele in der Schulstunde tauchen auf: eine Spinne mit Rollschuhen an allen acht Füßen oder der gefürchtete Professor in Großmutters Kleidern.

Die Angst liest unsere Gedanken und Gefühle und nimmt genau diese Gestalt an. Wenn wir es schaffen, ihr – in uns – eine lustige Gestalt zu geben, dann ist sie verschwunden.

Eigentlich keine Magie, aber ein sehr praktisches, wenn auch nicht ganz leicht umzusetzendes Werkzeug. Aber die Wirkung überzeugt.



Der Riddikulus-Zauber verpasst dem Objekt der Angst ein komisches Aussehen

## Der Patronus-Zauber gegen die großen Ängste

Dieser Zauber ist das einzige taugliche Mittel, das Dementoren abwehrt. „Exspecto patronum" (lat. exspecto: ich rufe, erwarte; patronus: Schutzherr, Patron) lautet die magische Formel, aber auch hier stellt sie nur eine Wiederspiegelung eines inneren Vorstellungsbildes dar. „Nun, wenn der Zauber gut gelingt, beschwört er einen Patronus herauf und das ist eine Art Gegen-Dementor – ein Schutzherr, der als Schild zwischen dich und den Dementor tritt" (Professor Lupin in HP III, Kap 12). Man muss also die ganze innere Kraft, die man hat, auf das schönste und glücklichste Erlebnis richten. Voll und ganz aufgehen in dieser positiven Erfahrung, so stark, dass sie Gestalt annimmt.

Ist sie nicht stark genug, entsteht nur ein gestaltloser Nebel, der einen Dementor nicht abwehren kann. Die besondere Schwierigkeit liegt eben gerade darin, dass in Anwesenheit der Dementoren alles Positive von ihnen gleichsam aufgesaugt wird. Daher gerade in diesem schwierigen Moment, alle Kräfte auf etwas Gutes, Schönes und Glückliches zu konzentrieren, ist eben die Kunst – aber wie alles andere auch eine Frage der Übung.

Der Patronus nimmt meist die Form eines Tieres an – das symbolisch in Verbindung mit jenem steht, der den Zauber hervorbringt. Ähnlich vielleicht den indianischen Totemtieren, deren Kraft sich auf den Menschen überträgt oder besser formuliert: deren Kraft der Mensch in sich aktiviert. So gibt es einen Phönix, Hirsche, Hirschkühe, Otter oder Katzen als Patroni, und es ist eine interessante Überlegung, welche Tierform der eigene Patronus annehmen würde. Gelingt der „Zauber", dann haben wir innerlich ein Bollwerk des Positiven geschaffen, das von außen nicht angreifbar ist.


Der Patronus-Zauber schafft einen gestaltlichen Schutz meist in Form eines Tieres

In den alten indischen und tibetischen Lehren ist auch von einem subtilen Äther-Schutzschild die Rede. Es wird gebildet von dem Besten, das im Menschen ist: von seinen Tugenden, seinen Idealen und Träumen und höchsten Ideen. An diesem Schild prallt alles Zerstörerische ab.

## Mythos und Realität

Mythen sind symbolisch verpackte Lebensweisheiten. Sie werden erzählt, um wertvolle Erfahrungen in ihrer Essenz zu übertragen – symbolisiert und damit anonym und überzeitlich gemacht. Die Geschichte von Harry Potter spielt in einer Parallelwelt von Zauberern. Es geht natürlich nicht darum, dass wir uns einen Zauberstab zulegen – womöglich eine Stechpalme mit Drachenherz oder gar einer Phönixfeder. Aber wir sollten uns fragen, was ist das Magische in unserem Leben? Ist es vielleicht die Kraft unserer Gedanken, die entscheidet, ob wir Erfolg haben oder nicht? Ist es vielleicht Magie, wenn sich unsere inneren Bilder – seien sie nun positiv oder negativ – verwirklichen? Haben wir nicht die Erfahrung gemacht, wenn wir etwas fürchten, ziehen wir das Befürchtete magnetisch an?

Für Menschen mit einem materialistischen Weltbild ist das unvorstellbare Magie; für Menschen, die ihre kreativen Potenziale schon erprobt haben, eine Selbstverständlichkeit. Darin liegt eine große Verantwortung. Nutze ich diese Kräfte für egoistische Zwecke, um andere auszunützen oder deren Willen zu brechen, dann heißt das schwarze Magie. Weiße Magie ist geprägt von Selbstlosigkeit und Liebe, Opferbereitschaft und Kameradschaft. Wie oft überstehen Harry Potter und seine Freunde schier ausweglose Situationen, weil jeder seine eigene, spezielle Fähigkeit einbringt und zu dem Gelingen des Ganzen beiträgt. Über allem steht aber die Idee, wie machtlos auch immer man sich fühlt, es zahlt sich immer aus, sich für das Gute und für eine neue und bessere Welt einzusetzen. Wie eng die Maschen des Bösen auch gezogen sind, es gibt immer eine Möglichkeit, es gibt immer jemanden, der zu helfen und zu unterstützen bereit ist.

Aber wenn wir in der Angst gefangen sind, dann können wir nicht handeln. Angst lähmt. Keine Angst zu haben, gibt es nicht. Daher ist es so wichtig, unsere Angst zu überwinden. Denn möglicherweise bin gerade ich derjenige, auf den es ankommt: als Handelnder, als Helfender – oder doch vielleicht Sie? Oder wir alle? ☐



Der Patronus entsteht aus schönen und glücklichen Erlebnissen

**Literaturhinweis:**


- *J. K. Rowling, Harry Potter: HP und der Stein der Weisen, HP und die Kammer des Schreckens, HP und der Gefangene von Askaban, HP und der Feuerkelch, HP und der Orden des Phönix, HP und der Halbblutprinz, HP und die Heiligtümer des Todes, 7 Bände*
- *oder für jene, die weniger Zeit haben: Warner Bros. Pictures, Harry Potter, 8 DVDs*

# GOTT IN TURNSCHUHEN

Was haben Fußballschuhe, ein Paketversand und eine Tarnkappen-Kampfdrohne gemeinsam? … Ganz richtig, sie sind göttlich. Also genauer gesagt besitzen sie den Namen von Göttern: Nike, Hermes und Taranis. Drei Beispiele, wie Unternehmen die Aspekte einer Gottheit (aus)nutzen.

Von Dr. Martin Ossberger




Sicher, es ist trivial zu bemerken, dass die Götter älter sind als gewinnorientierte Unternehmen, doch manche Fans von Christiano Ronaldo, der einen Ausrüstervertrag mit Nike besitzt, würden dies bestimmt anzweifeln. Der Ursprung der Götternamen liegt nicht im Erfindergeist eines PR-Strategen, sondern er wurzelt in den Mythen unserer Vorfahren.

### *„Ist es denn ein Problem, Sportartikel oder Dienstleistungen mit einem göttlichen Namen zu taufen? Ist doch eh nur ein Name."*

Stimmt. Jedoch besitzen Namen für uns eine große Bedeutung. Als Träger einer Idee verleihen sie Identität: Felix soll glücklich oder Alexander ein Eroberer werden, so die heimlichen Wünsche der Eltern. Das Wesentliche steht aber im Untertitel eines Namens: ein Fahrplan, der im Unbewussten abgelegt ist. So liegt dem bekannten Kriegsgott Mars der Subtext „zeugende Kraft und körperliche Stärke" zugrunde. Werden diese oder andere Muster in uns wachgerufen und für fremde, manipulative Zwecke aktiviert, dann haben wir ein Problem. Ein Schokoriegel, nehmen wir zum Beispiel ein Mars, lässt uns nur kurz erstarken, in größeren Mengen und auf lange Frist raubt er uns Energie. Dann kämpft nicht nur unser Verdauungssystem, es tobt sogar ein Kampf der Symbole, der nun aber in unserer Psyche ausgetragen wird. Ein Kampf um unsere Blickrichtung, nach unten zur Materie oder nach oben zur geistigen Welt.





### *„Ein Kampf? Ist doch Krampf."*

Von diesem Kampf wussten unsere Ahnen noch nichts, seien es Griechen, Römer oder Kelten. Sie verstanden die Götter als essenziellen Teil ihrer Weltsicht, so ähnlich wie für uns heute materieller Besitz und unser Ego das Zentrum der Welt bilden. Die Götter galten als Instanzen jenseits des Sichtbaren und Vergänglichen, die den Menschen Richtung gaben, ihre Entwicklung begleiteten und unterstützten. Man kommunizierte mit ihnen nicht nur in den Tempeln und Kirchen, sondern auch im alltäglichen Leben. Statuen, Bäume, Hausaltäre waren die antiken geheiligten iPhones, die Kommunikationsschnittstellen nach oben. Besonders in asiatischen Regionen werden diese Traditionen heute noch gepflegt. Damals wie heute prägen die Fußabdrücke der Götter das Zuhause, die Arbeit, die Natur, kurz alle Dinge.

### *„Klar, sie suchten nach einer Ursache für Unerklärliches wie Blitz und Donner."*

Stimmt. Daneben waren sich die Menschen auch einer Realität bewusst, die in unserer modernen Psychologie immer mehr Gewicht erfährt. C.G. Jung, der Begründer der analytischen Psychologie, hat das Göttliche mit dem Begriff der Archetypen wiederbelebt. Demnach könne man die Götter als Muster verstehen, die Emotionen und Verhalten von Menschen steuern; als mächtige Kräfte, die ihre Rechte geltend machen, ganz gleich, ob sie erkannt werden oder nicht.

Sie nehmen also ihren Platz im kollektiven Unterbewussten ein, ob wir wollen oder nicht. Einen bewussten Zugang erlangt der Mensch über Mythen, die Göttergeschichten unserer Vorfahren, in denen sich Wahrheiten über die menschliche Natur offenbaren. Jean Shinoda Bolen, eine Psychiaterin, Psychoanalytikerin und Psychotherapeutin aus der Schule C. G. Jungs, geht sogar so weit, dass jeder Mensch einem besonderen archetypischen Muster folgt, also jeder Mensch den Charaktereigenschaften eines bestimmten Gottes ähnelt. In gleicher Weise hängt die Form und Struktur eines Kristalls von der kleinsten, unsichtbaren Einheitszelle ab. Dabei haben äußere Bedingungen wie Temperatur oder Druck Einfluss auf sein Aussehen, aber die innere, grundlegende Identität des Kristalls prägt den Charakter.

Die Götter erscheinen als Same im menschlichen Bewusstsein, der sich entwickeln will und wie eine Pflanze zum Licht strebt. Über ihre symbolhafte, also bedeutungsreiche Natur wirken sie in unserer Psyche und sprechen damit unsere Gefühlswelt an.

### *„Ich glaube aber nicht an die Existenz irgendwelcher alter Götter. Sie sind tot, sie haben keinen Einfluss auf mich."*

So die gängige Weltsicht unserer Zeit. Aber was ist, wenn wir uns irren? Was ist, wenn die Götter(namen) immer noch Einfluss auf unsere Psyche ausüben? Also nur für diesen Fall schauen wir uns das Wesen der Götter doch mal genauer an.

Nike oder ihre römische Nachfolgerin Victoria fliegt in den allegorischen Darstellungen wie ein Engel vom Himmel herab, um den Sieg des Helden zu würdigen. Als Personifikation des Sieges macht sie damit erst den Helden vollkommen. In ihrer anmutigen Art scheint sie dem Suchenden zuzuflüstern: „Suche nicht nur, sondern finde auch." Sie inspirierte zur Beharrlichkeit und Wirkungskraft, erinnerte die Menschen, dass der Sieg nur durch eine Anbindung an das Heilige gelingt und förderte dadurch das edle Gefühl der Hingabe.

Hermes ist ein vielseitiger Gott. Als Einzigem war es ihm erlaubt, alle drei Welten (den Hades der Verstorbenen, die Welt der Menschen und den Olymp der Götter) zu betreten. Er überbrachte

© Svitlana7722 | Dreamstime.com


Die Siegesgöttin Nike mit Flügeln und Lorbeerkranz.

philoSPIRIT

den Menschen Botschaften von den Göttern oder führte sie in das Reich des Todes. Ein Gott des Handels, ein Schutzherr der Wege, trickreich und schnell, überaus schnell. Wie unser Geist, der in atemberaubender Geschwindigkeit in die Tiefen seines Wesens hinabsteigen, aber sich auch in unbekannte Höhen emporschwingen kann. Er inspirierte dazu, das Bewusstsein zu heben, um eine Entscheidung zu treffen. Eine Tradition hat sich bis in unsere Zeit erhalten: an Wegkreuzungen Steine aufzuschichten, die sogenannten Hermen. Er vermittelt die Idee der vertikalen Wege und damit das Gefühl der Verbundenheit und die Tugend der Intelligenz.

Sichtbarer und lauter war Taranis, den die Kelten als Schutzgott der Krieger und als Wettergott verehrten. Er befruchtete mit seinen blind machenden Blitzen die Natur, reinigte mit wasserfallartigen Regenfällen die Luft, kehrte mit zyklonischen Stürmen die Erde und initiierte mit dem ohrenbetäubenden Rollen des Donners den Rhythmus der Natur. Vergleichbar mit Zeus oder Jupiter gab er den Menschen Gesetze und damit Gerechtigkeit. Er inspirierte die Menschen zur Tugend der Klarheit und zum edlen Gefühl der Pflicht.

***„Das geht mir jetzt aber zu weit! Pflicht als etwas Edles zu betrachten!“***

Das stimmt, heute hat das Wort Pflicht seinen Wert verloren, die meisten überkommt dabei starker Schauder. Doch galt in früheren Zeiten die Pflichterfüllung (nicht der blinde Gehorsam!) als Grundvoraussetzung eines engagierten Bürgers. Manche gebräuchlichen Worte haben ihren Inhalt verloren wie die Namen der Götter. Doch ihre Kraft wird gerne weiter benutzt, diesmal im Sinne der Werbung, im Sinne des Big Business.

So nutzen Unternehmen die Götternamen als Werbe-Tool und rechtfertigen damit ihre Produkte, hängen ihnen ein schickes, göttliches Mäntelchen um. Sei es ein Fußballschuh, der Erfolg und Prestige verspricht, ein Paket-Versand, der noch „mehr Zeit einspart“ oder eine Tarnkappen-Kampfdrohne, die Gerechtigkeit verspricht, die auf Wunsch präzise zuschlagen kann wie ein Blitz aus heiterem Himmel, quasi als göttliches Zeichen. Es ist keine große Neuigkeit, dass die Werbung die Gefühle der Konsumenten ansprechen will und wenn es geht, sie auch manipulieren möchte. Das kann das Bild einer „ge-photoshop-ten“ Frau sein, die aufreizend ihre vollmundigen Lippen um einen Schoko-Phallus schließt, was mich unbewusst animiert, ohne Hungergefühl einen Schokoriegel zu verzehren. Oder subtiler, wenn Nachrichtenströme der Facebook-Nutzer manipuliert werden, um Gefühle zu erzeugen und für das Marketing zu benutzen. Wir haben uns daran gewöhnt, dass es bei der Bewerbung einer Sache nicht darum geht, dass wir unsere Tugenden entwickeln, sondern dass wir mehr Geld ausgeben und uns in unserer Komfortzone wohlig einrichten.

***„Das weiß ich schon, trotzdem entscheide nur ich über meine Gefühle!“***

So wollen wir alle das sehen. Nachdem jedoch die Götter vom Spielfeld des Alltags ausgewechselt wurden und die Global Player in ihre Trikots geschlüpft sind, sind neue Ideen in unser Leben eingedrungen.

„Ihr habt den Job, Begierden zu entwickeln und die Menschen in ständig fahrende happiness machines zu transformieren, die der Schlüssel zum ökonomischen Erfolg sein werden.“ Ein bis heute geltendes Grundmanifest der Public Relations (PR). Das Zitat stammt vom amerikanischen FBI-Chef Hoover aus den 30er-Jahren, wobei er Psychologen, die damaligen Götter der noch jungen PR-Disziplin, auf ihre Pflichten hinwies.

© Robwilson39 | Dreamstime.com

Hermes, der Götterbote, mit Flügelhelm, Stab und Flügeln an den Füßen

Ist es nicht bedenklich, dass zur sozialen Kontrolle der Menschen auch die




© Quelle wikipedia.org, Autor Musikmichi1407

Der Paketversand Hermes ist besonders schnell und in allen Welten beheimatet, gleich wie sein Namensgeber, der griechische Gott Hermes

Götternamen herhalten müssen, das Göttliche oberflächlich und willkürlich wird? In dem Sinne, nach Ronaldo kommt sicher der nächste Fußballgott, wird ein neuer Sportler zum Helden hochstilisiert.

Ist es nicht bedenklich, dass ausgerechnet die Götter unser Leben hermesgemäß beschleunigen oder im Kleid einer Taranis-Tarnkappendrohne für feige Gerechtigkeit sorgen sollen?

Dagegen: Ist der Gedanke nicht großartig, dass das Göttliche sich symbolisch in der Natur ausdrückt, wie es unsere Vorfahren formulierten? Dass sie Möglichkeiten der eigenen Entwicklung eröffnen und vertikale Dimensionen beschreiben, wenn man sich ihnen offen nähert?

Es wird ein Kampf ausgefochten; unsere Gefühle, unsere Ideen sind der Einsatz.

Unsere Psyche besitzt die Fähigkeit, sich nach unten ziehen zu lassen oder sich selbst nach oben zu erheben. Letztlich können wir selbst aussuchen, ob wir uns eher zum Gefühl der Begierde, des Egoismus hinwenden oder ob wir Gefühle wie Verbundenheit und Hingabe vorziehen wollen. Wenn wir selbst beeinflussen wollen, wohin wir schauen, müssen wir Dehnübungen machen; unseren Körper strecken, die Psyche recken und den Intellekt ausdehnen.

***„Da schaue ich gleich mal in meinem Smartphone, ob es ein App dazu gibt, nach oben schaue ich nicht, da blendet mich die Sonne.“***

Stimmt. Da hilft eine Sonnenbrille von Apollo-Optik. □

**Literaturhinweis:**

- *Shinoda Bolen, Götter in jedem Mann, Sphinx-Verlag, 1994, Göttinnen in jeder Frau, Ullstein-Verlag, 2004*
- *Bonnefoy, American, African, and Old European Mythologies, University of Chicago Press, 1993*
- *Grundmanifest der Public Relations: BBC-Dokumentation: Century of the Self, 2002, England*
- *Gefühle fürs Marketing: http://www.zeit.de/digital/internet/2014-06/facebook-nutzer-manipulation-studie, 27.03.2015*

**Weitere Beispiele für den modernen Gebrauch antiker Götternamen:**

Apollo – griechisch-römischer Gott der Musik: Optiker, Raumfahrtprojekt

Ceres – römische Göttin der Fruchtbarkeit: Arzneimittelhersteller, Kokosfett

Demeter – griechische Muttergöttin: Bio-Marke für Lebensmittel

Diana – römische Göttin der Jagd: Badhersteller, Kosmetikprodukte

Elpis – griechische Göttin der Hoffnung: Consulting-Firmen

Eos – griechische Göttin der Morgenröte: Hersteller von Laseranlagen, Vertrieb von Saunaprodukten, „Auszeitauto“ von VW

Epona – keltische Pferdegöttin: Tierversicherung

Freya – nordische Göttin der Liebe: Damenwäsche und Bademoden

Horus – ägyptischer Falkengott: Unternehmensberatung, Egypt Air

Isis – ägyptische Muttergöttin: Beratungsstelle für Frauen

Jupiter – römischer Herrschergott: Hersteller von Sportswear Jacken

Kairos – griechischer Gott der guten Gelegenheit: Musikproduktion

Marduk – babylonischer Kriegsgott: Black-Metal-Band

Merkur – römischer Gott der Weisheit, des Wissens und der Händler: Zeitung, Automatenspiele fürs Casino, Versicherung

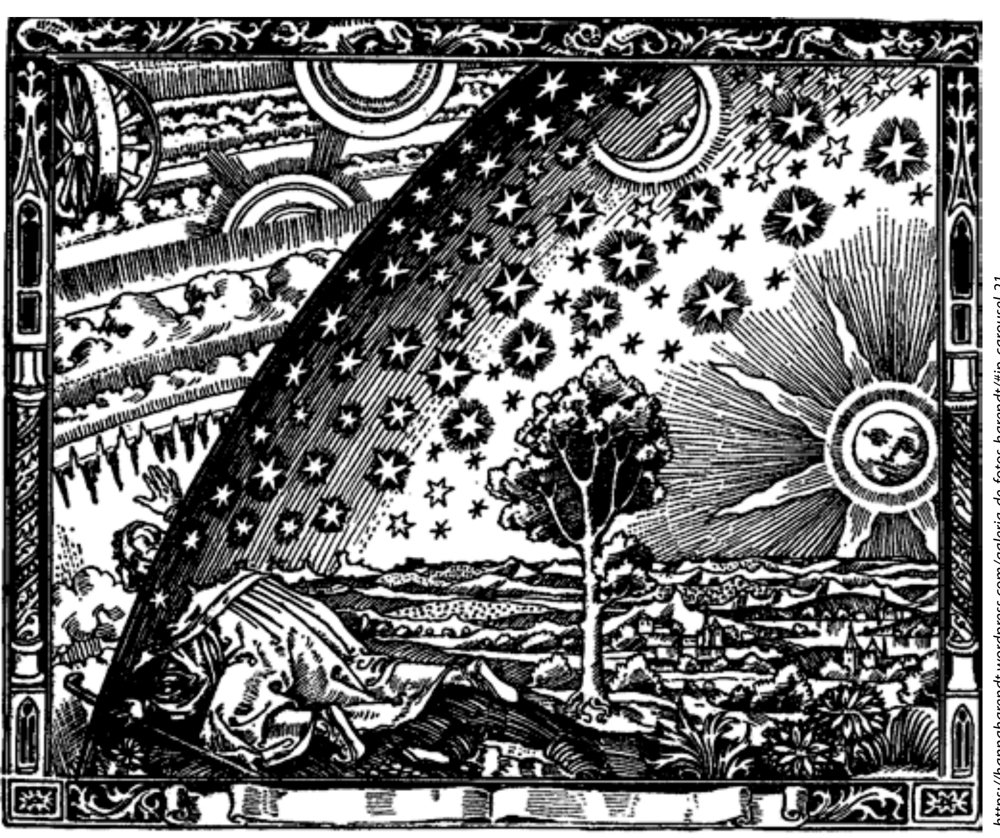
Parsifal – mittelhochdeutscher Held: Uhren

Saturn – römischer Gott des Ackerbaus und der Fruchtbarkeit: Elektronikmarkt

Wotan – germanischer Göttervater: Wodka

Zeus – griechischer Göttervater: Vermittlungsgesellschaft von Versicherungen, Unternehmensberatung

u. v. m.



Flammarions Holzstich – Das Durchbrechen der Grenzen unseres Weltbildes und Denkens

https://hannaharendt.wordpress.com/galeria-de-fotos-harendt/#jp-carousel-21

# SIND SIE AUFGEKLÄRT?

Nachdem sie lange Zeit als abgeschlossen bzw. als gescheitert galt, ist die Aufklärung nun wieder zu Ehren gekommen, meist im Zusammenhang mit dem Islam. Der habe keine Aufklärung gehabt, heißt es. Aber wir!

Von Sophie von Allersleben

Was ist Aufklärung? Der große Königsberger Philosoph Immanuel Kant hat 1783 einen Aufsatz mit diesem Titel veröffentlicht und gleich zu Anfang eine berühmte Antwort gegeben: „Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes ohne Leitung eines anderen zu bedienen.“ Und was hindert die Menschen daran, sich ihres eigenen Verstandes zu bedienen? Faulheit und Feigheit. Sagt Kant.

Da haben wir es. Die Aufklärer wollten etwas bewirken und ihre Ideen sollten eben gerade das nicht bleiben: Ideen. Sie sollten ins soziale, politische, religiöse Leben der Menschen eingreifen und es unter die Lupe nehmen. Im Lichte der Erkenntnis sollten Traditionen und Überzeugungen daraufhin überprüft werden, ob an ihnen etwas dran ist, ob sie brauchbar seien, ob sie den Menschen – wir würden heute sagen: selbstständig und zukunftsfähig – machen. Oder ihn an Vorurteile und Aberglauben zu fesseln und damit abhängig zu halten. Zum Beispiel die Herrschaftsstruktur: Ist Fürstenherrschaft samt all ihren Auswüchsen und Missbräuchen wirklich von Gott legitimiert? Zum Beispiel das soziale System: Ist es ein Naturgesetz, dass die Menschen in Armut und Unwissenheit vor sich hindämmern? Oder die Religion: Ist sie Vernunftgründen zugänglich? Wie kann sie mit wissenschaftlichen Neuerungen in Einklang gebracht werden? Und ganz allgemein: Habe ich, Mensch, allein aufgrund der Tatsache, dass ich ein Mensch bin, nicht bestimmte unveräußerliche Rechte? Darauf hat übrigens in unserer Zeit die Philosophin Hannah Arendt (1906–1975) glasklar beschieden: „Jeder Mensch hat das Recht, Rechte zu haben.“

## Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen

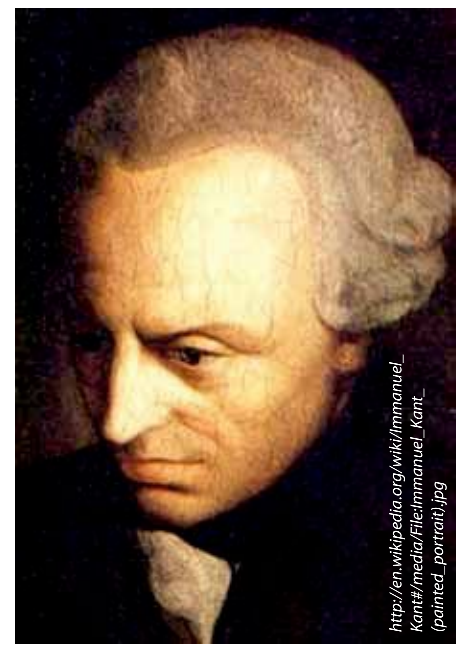
All diese Fragen lagen gewissermaßen in der Luft. Das 17. Jh. war gekennzeichnet gewesen durch Kolonialkriege, durch konfessionelle Bürgerkriege (der Dreißigjährige Krieg), durch Verarmung und Verrohung breiter Massen auf der einen Seite und hanebüchenen Privilegien der Oberschicht auf der anderen Seite. Die Aufklärer aber glaubten an die Erziehbarkeit des Menschen und sahen die Geschichte als Lernprozess. Das Mittel dazu, der goldene Schlüssel, der Sesam-öffne-dich, war die Vernunft, die im Prinzip jedem Mensch eigen ist und die deswegen universellen und unwiderlegbaren Charakter hätte. Dachten die Aufklärer. Man müsse die Menschen nur dazu bringen, sich ihres eigenen Verstandes bewusst zu werden und sich seiner zu bedienen: „Sapere aude“ (wage es, weise zu sein) war denn auch das Motto der Aufklärung: „Habe den Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen“ (Kant).

Damit die Aufklärung in alle Schichten vordringen konnte, musste Öffentlichkeit hergestellt werden. Zeitungen wurden gedruckt und Lese- und Diskussionszirkel gegründet. Schulbildung war ein großes Thema; das uns so selbstverständliche Recht auf Bildung ist hier verankert. Natürlich war ein großer Teil der Obrigkeit aufgeschreckt und verfolgte die Aufklärer. Andererseits fand sie aber auch in allen Schichten Anhänger. Der gelehrte Benediktinermönch war den neuen Ideen genauso zugänglich wie der anglikanische Landpfarrer, denn im Allgemeinen war die Aufklärung nicht atheistisch motiviert. Man kämpfte wie Gotthold Ephraim Lessing eher für die Überwindung der konfessionellen Abgrenzungen und die Anerkennung des Humanen in allen Religionen.



https://hannaharendt.wordpress.com/galeria-de-fotos-harendt/#jp-carousel-21

Hannah Arendt: „Jeder Mensch hat das Recht, Rechte zu haben.“



http://en.wikipedia.org/wiki/Immanuel_Kant#/media/File:Immanuel_Kant_(painted_portrait).jpg

Immanuel Kant, DER deutsche Aufklärer

Die Transzendenz wurde von der Mehrheit der Aufklärer nicht geleugnet, aber als Erklärung der Welt nicht mehr für nötig erachtet. Genauso wenig waren die Aufklärer umstürzlerische Revolutionäre: Das Zeitalter der Aufklärung war das 18. Jh., das Zeitalter Friedrichs des Großen, der mit dem französischen Erzaufklärer Voltaire befreundet war. Ein anderer Vertreter des aufgeklärten Absolutismus war der Habsburger Joseph II.

Es wäre falsch, die Aufklärung als geschlossenes philosophisches System zu betrachten. Zu unterschiedlich waren ihre Repräsentanten: in Deutschland u.a. Leibnitz, Kant, Lessing und Moses Mendelssohn; in Frankreich Montesquieu, Rousseau, und Voltaire; in England John Locke und David Hume; in Spanien der Jurist Jovellanos, der für seine Ideen in Palma de Mallorca in Festungshaft saß. Die Aufklärung griff Gedankenstränge des Altertums und der Renaissance wieder auf und fragte sich: „Was ist der Mensch? Was kann er wissen? Was soll er tun? Was darf er hoffen?“

Das Zeitalter der Aufklärung endete nach dem Ausbruch der Französischen Revolution um 1800. Diese war in ihren Anfängen noch von den Aufklärern begrüßt worden, schien sie doch ein

neues, vernunftbegründetes Zeitalter heraufzuführen. Als sie dann aber in ein vollkommen „unvernünftiges“ Gemetzel ausartete, war damit auch die Rolle der Vernunft diskreditiert, die ihre schwerste Niederlage allerdings in den Weltkriegen des 20. Jh. erfuhr. Außerdem hatte die Aufklärung auf vielen Gebieten Widerstand provoziert, allein schon durch den ihr innewohnenden pädagogischen Disziplinierungseifer. In der Literatur hob die Romantik die lang verdrängten Gefühle wieder ins Bewusstsein. Religiöse Menschen, die in ihrem Glauben mehr als nur ein System von Moral und Ethik sahen, wandten sich dem Pietismus zu. Auch die Regierenden ruderten zurück und zogen die Daumenschrauben der Zensur wieder kräftig an. Die Aufklärung hatte das Denken und Handeln der Menschen zudem in eine Richtung gelenkt, die nicht vorhersehbar war und im 19. Jh. auf eine zunehmende Beherrschung der Natur und der sozialen Abläufe hinauslief. Dafür kann man die Aufklärung so wenig pauschal verantwortlich machen wie für die Säkularisierung und die Zerstörung von Kircheneigentum, und dennoch hat die „Entzauberung der Welt“ hier ihre Wurzeln. Hier liegen aber auch die Ursachen dafür, was wir heute eine freiheitliche Zivilgesellschaft nennen. Die Aufklärung hat den demokratischen Prozess ebenso angestoßen wie die Vorstellung von allgemeinen Menschenrechten und der Gleichheit aller vor dem Gesetz.



Gotthold Ephraim Lessing: „Der Aberglaube traut den Sinnen bald zu viel, bald zu wenig.“

## Die Aufklärung wirkt bis heute fort

Halten wir fest: Die Epoche, die sich selbst als Aufklärung bezeichnete, war nicht von Dauer, aber ihre Nachwirkungen sind dauerhaft. Sie sind als grundlegende Überzeugungen in das westliche Denken eingeflossen, so sehr, dass wir automatisch davon ausgehen, sie seien für alle Menschen bindend. Dieser universelle Anspruch auf Gültigkeit hatte, wie wir sahen, schon immer Gegnerschaft hervorgerufen, aber in der "zweiten Hälfte des 20. Jh. traf er im Zuge der Globalisierung auf Kulturen, die sich durch die westliche Denkungsart noch einmal kolonialisiert fühlten und in ihrer Identität gefährdet sahen. An diesem Punkt stehen wir heute.

Ist die Aufklärung also abgeschlossen oder hat sie versagt? Keines von beiden. Sie ist noch nicht eingelöst! Der Verdacht lässt sich nicht von der Hand weisen, dass Aufklärung für die meisten Menschen heute gleichbedeutend ist mit einer Absage an Religion, besser: an Glauben. Eine offiziell akzeptierte Religion im Ausweis stehen zu haben, ist gesellschaftlich durchaus von Vorteil, aber Glaube, Gottesliebe, Gottessehnsucht gar – das stößt auf Skepsis. Daher sagen wir, der Islam hätte keine Aufklärung gehabt und wähnen uns auf der richtigen und besseren Seite. Kann man mit solchen Menschen denn „Staat machen“? Einen modernen Staat, in dem die „alternativlosen Sachzwänge“ so manchen Glaubenspraktiken zuwiderlaufen? Eben ... Die Aufklärung ist wie alle geistigen Strömungen kein Selbstläufer, kein Perpetuum mobile, das, einmal angestoßen, von selbst das gewünschte Resultat bringt. Solange wir Menschen aufgrund von Glauben, Herkunft oder Hautfarbe ausgrenzen, ihnen Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt machen, weil ihr Name nicht in die Landschaft passt, sie an den Rand der Städte oder in Problemvierteln zusammendrängen und unter Generalverdacht stellen, so lange müssen wir uns sagen lassen, dass die Versprechen der Aufklärung noch nicht erfüllt sind.

## Kant schreibt 1781 in seiner „Kritik der reinen Vernunft“:

„Unser Zeitalter ist eigentlich das Zeitalter der Kritik, der sich alles unterwerfen muss.“ Alles, also auch die Ideen der Aufklärung selbst. Der Philosoph Jürgen Habermas (* 1929) hat einmal gesagt: „Dass die Aufklärung sich über sich selbst, auch über das von ihr angerichtete Unheil aufklärt, gehört zu ihrer eigenen Natur.“ Verkürzt, aber nicht ganz falsch, könnte man sagen: Aufklärung ist die Fähigkeit zur Selbstkritik. In diesem Sinne noch einmal die Frage: Sind Sie aufgeklärt? ☐

**Literaturhinweis:**


- *Rudolf Vierhaus, Was ist Aufklärung? Göttingen 1995. Daraus stammt auch das Zitat von Jürgen Habermas.*



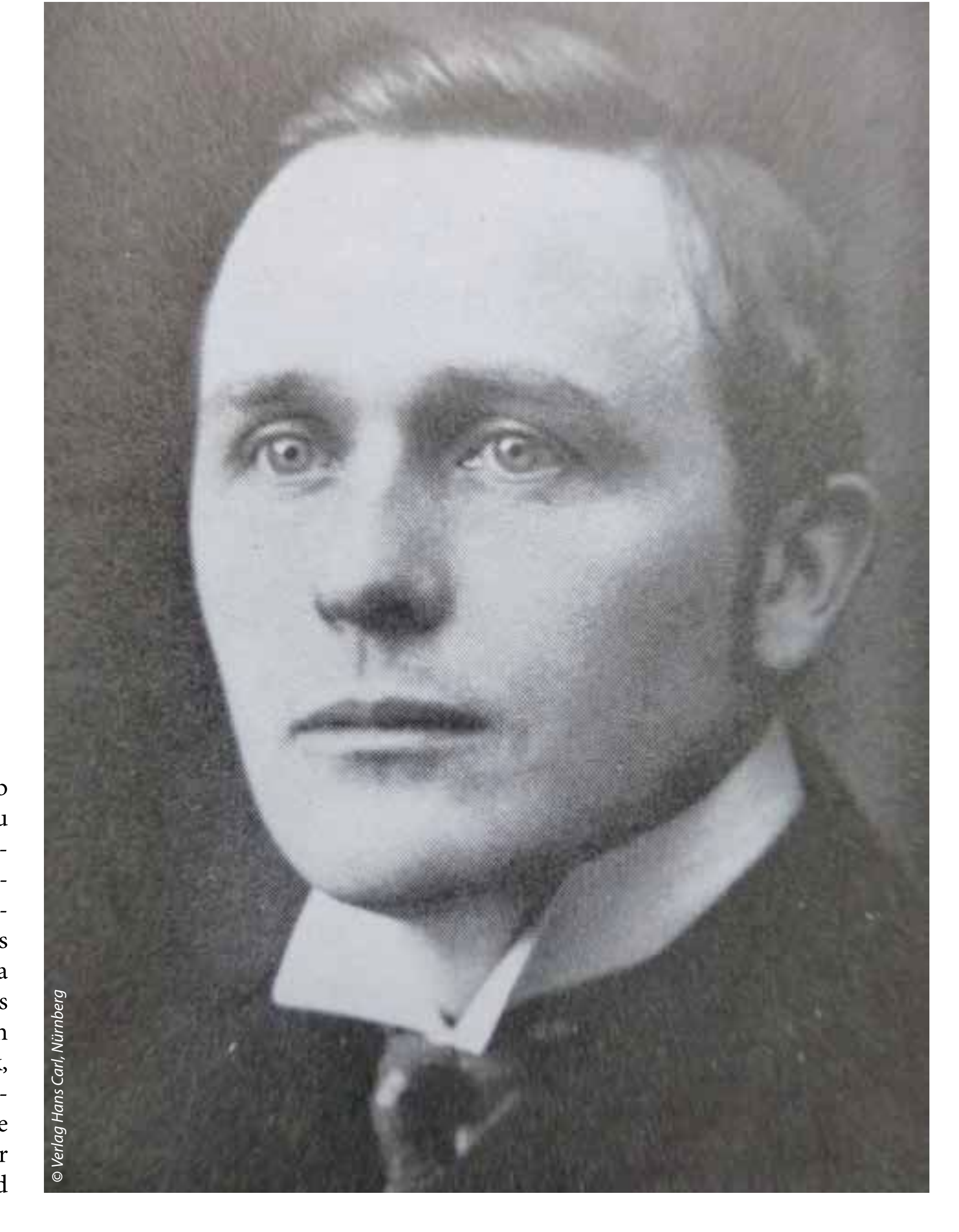



# IM LICHTE DER NATUR:

## Alexander von Bernus, Dichter und Alchemist

Vor 50 Jahren starb ein Dichter und Denker, der eine verloren geglaubte Tradition zu neuem Leben erweckte. Seine alternativen Denkansätze könnten unsere einseitige Sicht der Welt infrage stellen.

Text und Fotos von Sabina Jarosch




Stift Neuburg liegt malerisch oberhalb des Neckartals, eine gute Stunde zu Fuß von Heidelberg entfernt. Nachdem es jahrhundertelang Kloster verschiedener Orden und zuletzt ein adeliges Fräuleinstift war, kam Neuburg Anfang des 19.Jh.s über Goethes Schwester Cornelia in die Familie Schlosser und von da mittels Erbfolge an die Familie von Bernus. Dem 1880 geborenen Alexander, genannt Alek, hatte die Atmosphäre dieses geschichtsträchtigen Gemäuers schon früh die Sinne für feinere Schwingungen geöffnet. In der Biografie seiner Kindheit und Jugend

(„Wachsen am Wunder“) erzählt er, wie er nach dem Tod seiner Großmutter mitten in der Nacht einen Zug schemenhafter Gestalten vor dem Haus vorbeiziehen sah und eine überirdische Musik hörte. Später stellte sich heraus, dass alle Anwesenden diese Musik gehört hatten – aber nur diese. Eine andere Seite seines Wesens war seine Liebe zu Terrarien und ihren Bewohnern, die sich auch gerne frei durchs Zimmer bewegen durften. Auch in späteren Jahren waren seine Freunde leicht irritiert, wenn seine Schlangen von der Gardinenstange oder vom Leuchter herunter züngelten.

Nachdem Alek die reiche Bibliothek des Stifts mit ihren vielen Erstausgaben für sich entdeckt hatte, begann er sich besonders für dessen Bewohner und Besucher zu interessieren. Aleks Großvater, der Frankfurter Senator Franz von Bernus, hatte ein offenes Haus geführt, in dem Künstler und Gelehrte aus und ein gingen. Carl Maria von Weber hatte hier in einem alten Sagenbuch das Thema zu seinem „Freischütz“ gefunden. Die Maler der Nazarener Schule waren gern gesehene Gäste. Mit Felix Mendelssohn und Adalbert von Chamisso war der Senator eng befreundet.



In Stift Neuburg führte Bernus ein offenes Haus für Künstler und Philosophen



Vor diesem Bild von J. W. v. Goethe schwor der junge Alexander v. B., ein Dichter zu werden

1908 hatte Alexander von Bernus das Stift geerbt und führte die Tradition des offenen Hauses fort. Er war damals bereits verheiratet und hatte einen Sohn. Hermann Hesse und Stefan Zweig kamen, um nur die bekanntesten zu nennen. Mit Alfred Kubin, dem Maler düsterer Zwischenwelten, war Bernus lange und eng befreundet. Mehrmals war auch Stefan George mit seinem Kreis auf Stift Neuburg, wobei sich Bernus aber dem diktatorischen Charisma Georges bewusst entzog. Bernus nahm auch die Kinder befreundeter Dichter auf, so Klaus, den Sohn von Thomas Mann. In seiner Autobiografie „Wendepunkt“ beschreibt Klaus Mann die heitere und zwanglose Gesellschaft, die sich um Alexander v. B. immer wieder neu und anders zusammensetzte. In diesem Zusammenhang sei an ein Fest erinnert, das 1906 am Ufer des Neckars zu Füßen der Neuburg gefeiert wurde. Anlass war das 100. Erscheinungsjahr von „Des Knaben Wunderhorn“. Es war ein Fest ganz im Geiste der Romantik, mit zeitgemäßen Kostümen und Tänzen zu Lauten- und Flötenmusik. Bernus war ein großer Verehrer der Romantik und hat 1907 Eichendorffs „Dichter und ihre Gesellen“ neu herausgegeben.

## Vorbild Goethe

Die Beziehung zu Goethe, der nie auf Neuburg gewesen war, wurde im Stift immer intensiv gepflegt, sodass man es im 19. Jh. als das erste Goethemuseum bezeichnen könnte. Zu den regelmäßigen Besuchern gehörte auch Marianne von Willemer, Goethes „Suleika“ aus dem „West-Östlichen Diwan“, die bis zu ihrem Tod jeden Sommer auf Stift Neuburg verbrachte. Besonders wichtig war für Alexander das Portrait Goethes von Gerhard von Kügelgen aus dem Jahre 1810, das er später dem Frankfurter Goethe-Museum vermachte. Vor diesem Bild hatte der Heranwachsende geschworen, ein Dichter zu werden, kein Diplomat, wie es seinem Stande entsprochen hätte, kein Bankdirektor, wie es seine Möglichkeiten erlaubt hätten. Und er hat seinen Schwur gehalten.

Goethe war für Alexander v. B. aus vielen Gründen von Bedeutung, aber durch ein oft übersehenes Detail in Goethes Biografie fühlte er sich ihm besonders verbunden. Goethe erzählt im achten Buch von „Dichtung und Wahrheit“, dass er nach seinem abgebrochenen Studium so krank aus Leipzig nach Frankfurt zurückkam, „dass ich unter großen Beängstigungen das Leben zu verlieren glaubte und keine angewandten Mittel etwas fruchten wollten.“ Seine verzweifelte Mutter wandte sich an einen Arzt, von dem man munkelte, dass er eine „Universalmedizin“ besaß. Der Arzt „eilte tief in der Nacht nach Hause und kam mit einem Gläschen kristallisierten trockenen Salzes zurück, das einen entschieden alkalischen Geschmack hatte.“ Und Goethe fährt fort: „Das Salz war kaum genommen, so zeigte sich eine Erleichterung des Zustandes, und von dem Augenblick an nahm die Krankheit eine Wendung, die stufenweise zur Besserung führte.“ Für Bernus war dieser Arzt ein Adept, ein Eingeweihter, der seine „Universalmedizin“ bewusst einsetzte, um das Leben dieses großen Weltgenies zu retten. Goethe hat sich im darauffolgenden Winter übrigens intensiv mit Alchemie beschäftigt.



Mit seiner dritten Frau Isa lebte Alexander v. B. im Schloss Donaumünster bei Donauwörth

Alexander v. B. hatte in der Alchemie seine Aufgabe entdeckt. Dass ihn sein Lebensweg gerade in diese Richtung führen sollte, war zuerst durchaus nicht abzusehen. 1902 begann er in München zu studieren, u.a. deutsche Literatur des Mittelalters und der Romantik (später auch Medizin). Es war die Zeit, in der „München leuchtete“. Auch hier war Bernus kein Einzelgänger. Mit seinen Freunden gründete er ein Schattentheater, zuerst als privates Zimmertheater, dann, nachdem das Interesse daran unerwartet groß war, von 1907 ab in einem eigenen Theater in der Ainmillerstraße. Er sah im Schattentheater eine „entmaterialisierte Welt der wachen Träume“ und eröffnete jede Vorstellung mit folgenden, ins Dunkel gesprochenen Worten: „In diesem Traumgelände / ist jede Nähe weit, / und alle Gegenstände / sind ihrer Last befreit ...“ 1912 schloss das Schattentheater.

In der Zwischenzeit hatten sich Schatten ganz anderer Art auf Bernus gelegt. Sein neunjähriger Sohn war beim Spie-

len zu Tode gekommen. Dieser Schicksalsschlag und Bernus‘ Versuch, eine Erklärung dafür zu finden, führten ihn zu Rudolf Steiner, dem Begründer der Anthroposophie, der für ihn neben Goethe der zweite große Mentor wurde. Was auch immer den Ausschlag gegeben hat, während des Ersten Weltkrieges richtete er sich auf Stift Neuburg ein alchemistisches Labor ein.

## Schatten und Licht

Woher bezog er das Wissen? Die Alchemie, die für Bernus ab der Goethezeit „in den Untergrund“ gegangen war, war auch in ihren besten Zeiten ein esoterisches Wissen und das bedeutet: Es lag nicht auf der Straße, man musste sich darum bemühen. Im Laufe der Zeit hatte Bernus eine umfangreiche Alchemiebibliothek gesammelt, die sich heute mit seinem gesamten Nachlass in der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe befindet. Unter den Alchemisten war Paracelus wohl sein wichtigster Lehrer, ein Arzt, Astrologe, Mystiker und Philosoph (1493–1541). Von ihm stammt auch der geheimnisvolle Hinweis auf das „Licht der Natur“, der hier, wenn schon nicht als Erklärung, so doch als Fingerzeig dienen soll: Alle Erkenntnis der Welt, die wir Menschen auf Erden besitzen, stammt nur aus dem Lichte der Natur. Dieses Licht der Natur reicht vom Sichtbaren zum Unsichtbaren und ist hier so wunderbar wie dort. Im Lichte der Natur ist das Unsichtbare sichtbar. Und – hat Alexander v. B. Gold gemacht? Nein, er hat Heilmittel hergestellt, die er bereits kurz nach dem Krieg der Öffentlichkeit anbot und die auch heute noch in der Naturheilkunde Anwendung finden.




Alexander von Bernus in seiner Bibliothek auf Schloss Donaumünster

Dann kam es zu einem weiteren schmerzhaften Einschnitt. Die Einnahmen aus seinem literarischen Schaffen waren nicht genug, um Neuburg weiter zu unterhalten. 1926 musste er sein Elternhaus an die Benediktiner verkaufen. Nun war Neuburg also wieder ein Kloster, was es die meiste Zeit seit seiner Gründung im 12. Jh. gewesen war. Das konnte ihn jedoch nur wenig darüber hinwegtrösten, dass er mit seinen Heilmitteln wenige Jahre später so viel verdiente, dass er nicht hätte verkaufen müssen.

Nach unruhigen Jahren lebte Bernus ab 1939 mit seiner dritten Frau Isa in einem Barockschlösschen in Donaumünster bei Donauwörth. Mit ihm war sein Laboratorium umgezogen und die praktische Alchemie – im Gegensatz zu C. G. Jung, der in der Alchemie vorwiegend die Beschreibung von seelischen Zuständen sah – beschäftigte ihn bis an sein Lebensende. Darüber soll aber sein dichterisches Schaffen nicht vergessen werden. Sein umfangreiches poetisches Werk ist der Romantik verpflichtet, in deren Dichtung er „Universalpoesie“ sah. Er übertrug Keats, Shelley, Byron, Blake ins Deutsche, und das Ergebnis gehört zum Besten, was man auf diesem Gebiet lesen kann.

Seine geplante Autobiografie schloss er bereits nach dem ersten Band „Wachsen am Wunder. Heidelberger Kindheit und Jugend“ ab: Er hatte keine Lust mehr, sich noch länger so intensiv mit sich selbst zu beschäftigen. Von seinen Schriften zur Alchemie ist „Alchymie und Heilkunst“ besonders zu erwähnen. Dass er über Jahre hinweg eine Anthologie zur „Unsterblichkeit und Wiederkehr im Spiegel der Weltlyrik“ zusammenstellte, zeigt eine weitere Facette seines Geistes. Sie ist unter dem Titel „Vom Sinn des Lebens“ erschienen.

Die äußeren Eckpunkte sind schnell erzählt: Die Nazis hatten ihn aus der Reichsschrifttumskammer ausgeschlossen. 1950 wurde er in die Deutsche Akademie für Sprache und Dichtung (Darmstadt) und in den P.E.N. (internationale Schriftstellervereinigung) aufgenommen, zu deren Jahrestagungen er immer gerne fuhr. Freundschaften waren ihm weiterhin wichtig. Im März 1965 ist er gestorben und in Donauwörth begraben worden.

Alexander von Bernus hat in unserer Zeit eine Tradition verkörpert und eine Weltsicht gelebt, nach der sich viele sehnen und die wir kaum noch unseren Kindern zugestehen: die Ahnung, dass das Wunder möglich ist. Und er verrät uns auch, wie:

Man sagt, dass Den das Wunder immer fände,
Der seinen Glauben daran nie verriet.
Es gibt so vieles, was das Aug nicht sieht;
Mitunter aber weiten sich die Wände.☐


**Literaturhinweis:**

- *http://www.blb-karlsruhe.de/blb/blbhtml/besonderebestaende/ nachlaesse/ bernus.php*
- *Paracelsus, Aschner-Ausgabe; Band I, S. 221*
- *Mirko Sladek / Maria Schütze: Alexander von Bernus. Verlag Hans Carl, Nürnberg 1981. Diesem Buch sind die Porträtfotos von Bernus entnommen, für deren Abdruckerlaubnis wir dem Verlag danken.*
- *Claus Priesner: Geschichte der Alchemie, Reihe Wissen bei C. H. Beck, Nr. 2718.*





Das Grab von Alexander von Bernus

### Alchemie – Die verrückte Mutter einer vernünftigen Tochter?

Unter Alchemie versteht man ein sehr komplexes historisches Geschehen, bei dem sich Philosophie und Magie, Metallverarbeitung und Mystik, Astrologie und Iatrochemie (= medizinische Alchemie) durchdringen. Dieses Jahrtausende alte naturphilosophische System ist fast auf der ganzen Welt zu finden. Ob es einen gemeinsamen Ursprung gibt oder ob sich die Alchemie der verschiedenen Kulturen, analogen Gedankenwegen folgend, unabhängig voneinander entwickelt hat, ist nicht klar. Unstrittig ist, dass es sich um ein logisches, kohärentes und in sich stimmiges Gedankensystem handelt, das einen ganzheitlichen Zugang zu den Phänomenen der sichtbaren und der unsichtbaren Natur bietet. Dieser Zugang ist ein grundsätzlich anderer als der der neuzeitlichen Chemie, die oft als die „vernünftige Tochter einer verrückten Mutter“ bezeichnet wird.

Der Gründungsmythos der Alchemie steht am Beginn von ägyptischer und griechischer Weisheit: Die hermetischen Schriften werden Hermes Trismegistos zugeschrieben, der Züge des griechischen Hermes und des ägyptischen Thot trägt. Die bekannteste dieser Schriften ist die geheimnisvolle „Tabula Smaragdina“, aus der der berühmte Ausspruch „Wie oben, so unten“ stammt. Obwohl die Alchemie seit dem 18. Jh. in den Untergrund gegangen ist, ist sie doch nie ganz verschwunden. Das beweisen schon die Arbeiten von C.G. Jung (z.B. „Psychologie und Alchemie“) und M. Eliade („Schmiede und Alchemisten“).

Noch ein Wort zur Verwandlung von Blei in Gold. Grundsätzlich handelt es sich hierbei um die Umwandlung eines unedlen „Stoffes“ bzw. Zustandes (das „Blei“) in das „Gold“ des Wissens, in den berühmten Stein der Weisen, der kein Stein ist und oft als Tinktur bezeichnet wird. „Der Stein wird nicht geschenkt, und keinem wird die Bereitung der Tinktur jemals gelingen, der nicht erst in sich selbst das geistige Gold bereitet hat im Schmelztiegel der Seele.“ (Alexander von Bernus, Goldgeheimnis, Stuttgart 1984)

# NATHAN UND DER STEIN DES WEISEN

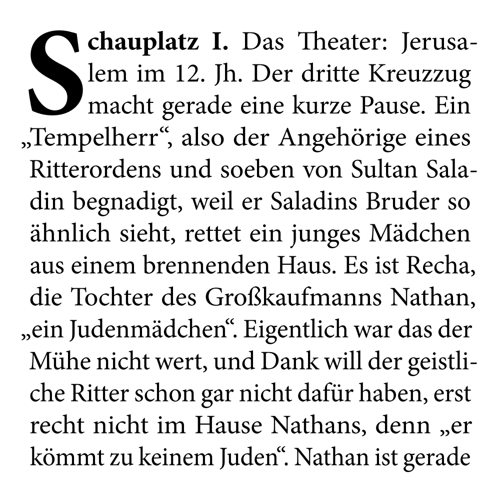


Statue des Nathan, Lessinghaus und Bibliothek

## Einheit und Vielheit bei G. E. Lessing

Der Stein ist ein Opal, der je nach Lichteinfall, Standpunkt und Betrachtungsweise in unterschiedlichen Farben leuchtet. Eine Metapher für unsere Sicht auf die Welt.

Text und Fotos von Sophie von Allersleben



**Schauplatz I.** Das Theater: Jerusalem im 12. Jh. Der dritte Kreuzzug macht gerade eine kurze Pause. Ein „Tempelherr", also der Angehörige eines Ritterordens und soeben von Sultan Saladin begnadigt, weil er Saladins Bruder so ähnlich sieht, rettet ein junges Mädchen aus einem brennenden Haus. Es ist Recha, die Tochter des Großkaufmanns Nathan, „ein Judenmädchen". Eigentlich war das der Mühe nicht wert, und Dank will der geistliche Ritter schon gar nicht dafür haben, erst recht nicht im Hause Nathans, denn „er kömmt zu keinem Juden". Nathan ist gerade von einer erfolgreichen Geschäftsreise zurückgekehrt und möchte den Retter seiner einzigen Tochter am liebsten mit Dank und Reichtum überhäufen – also sucht er ihn auf. Schneller aber ist der Patriarch, der oberste christliche Würdenträger, der den Tempelherrn zu einem Spion und, wenn sich's ergibt, auch zum Mörder Saladins machen möchte.

**Schauplatz II.** Das wahre Leben: Gotthold Ephraim Lessing hat nach unsteten und von Geldsorgen geprägten Jahren 1770 die Stelle des Bibliothekars an der Herzog August Bibliothek Wolfenbüttel angenommen. Immer hatte er davon geträumt, einmal nach Italien zu reisen, aber jetzt, wo er eine feste Stelle hat, will er endlich heiraten. Gerade da muss er den Erbprinzen auf eine mehrmonatige Italienreise begleiten. In Rom werden die Reisenden von Papst Pius VI. empfangen. Dieser Papst hatte soeben die Judengesetze nochmals drastisch verschärft. Im Gegensatz dazu lernt Lessing in Livorno, das nicht zum Kirchenstaat, sondern zum Herzogtum Toskana gehört, eine prosperierende jüdische Gemeinde kennen. Vermutlich trifft er dort auch auf „Türken" (so wurden damals alle Muslime genannt), denn Livorno ist eine Hafenstadt, wo sich Händler aus aller Herren Länder treffen. Und noch eine wichtige Entdeckung macht Lessing in Italien. Er findet im „Dekameron" des Boccaccio die Ringparabel. Sie wird dort als dritte Geschichte des ersten Tages erzählt. Kaum ist er wieder zu Hause, beschließt Lessing, etwas daraus zu machen. Allerdings kommen ihm noch etliche Schicksalsschläge dazwischen. Als er endlich heiraten kann, ist ihm nur ein glückliches Jahr mit seiner Frau gegönnt. Weihnachten 1777 stirbt sein neugeborener Sohn, kurz darauf die Frau.

### Genug, ein Mensch zu heißen

**Schauplatz I:** Der Klosterbruder, den der Patriarch für seine Zwecke eingespannt hatte, kann den Tempelherrn nicht überreden, ein „undankbarer Schurke" zu werden. Er ist erfreut, denn er führt die Aufträge des Patriarchen nur ungern aus.

Nun kommt Nathan und trifft den Tempelherrn unter Palmen, Datteln essend. Nathan stellt sich vor, er komme ... Da fällt ihm der edle Ritter grob ins Wort, es sei seine Pflicht, den ersten Besten zu retten, „wenn's auch nur das Leben einer Jüdin wäre". Nathan nennt das zwar „abscheulich", aber er lässt sich nicht provozieren, verwickelt den Tempelherrn in ein Gespräch, bis der betreten stammelt: „Ich muss gestehn, / ihr wisst, wie Tempelherren denken sollten." Und Nathan darauf: „Nur Tempelherren? Sollten bloß? Und bloß / weil es die Ordensregeln so gebieten? / Ich weiß, wie gute Menschen denken, weiß / dass alle Länder gute Menschen tragen." Tempelherr: „Mit Unterschied doch hoffentlich?" Nathan: „Jawohl! / An Farb, an Kleidung, an Gestalt verschieden." Nathan und der Tempelherr finden in dem jeweils anderen einen, „dem es genügt, ein Mensch zu heißen."

**Schauplatz II:** Lessing ist 1729 in Kamenz in der Nähe von Dresden als Sohn eines protestantischen Pfarrers geboren. Er selbst hätte ebenfalls Pfarrer werden sollen. Nicht dass ihn die Theologie abstieß (er hat sich zeitlebens als „Liebhaber der Theologie" bezeichnet), aber das Theater zog ihn eben mehr an. Mit der unbarmherzigen christlichen Orthodoxie, die nur in Christen rechtschaffene Menschen, d.h. überhaupt Menschen sah, stimmte Lessing nie überein. Er erkannte in der Verschiedenheit der Kulturen und Religionen das Ergebnis ihrer geschichtlichen Entwicklung, die jeden Universalanspruch einer Religion ad absurdum führt. 1778 veröffentlicht Lessing Auszüge aus dem nachgelassenen Werk des Hamburger Orientalisten Hermann Samuel Reimarus, der eine natürliche, d.h. vernunftgemäße Religion aus dem Studium der Natur ableitete. Im „Alkoran", wie das heilige Buch der Muslime bei Reimarus heißt, fand er die Grundlagen dazu. Als sich der Hamburger Hauptpastor Goeze einmischte und gegen Lessing stellte, eskalierte der Streit. Dieser „Fragmentenstreit", als der er in die Religionsgeschichte eingegangen ist, ist die wichtigste Auseinandersetzung der Aufklärung mit dem orthodoxen Luthertum. Das führte dazu, dass Lessing von seinem Arbeitgeber, dem Braunschweiger Herzog, mit Zensur belegt wurde. Er durfte also nicht mehr publizieren.

Und was macht Lessing? Er schreibt „Nathan der Weise"! In einem Brief an die Tochter von Reimarus sagt Lessing: „Ich muss versuchen, ob man mich auf meiner alten Kanzel, auf dem Theater wenigstens, noch ungestört will predigen lassen." Dass er sein Stück jemals selbst auf einer Bühne sehen wird, glaubt er nicht. Zu Recht.

Lessing von Anton Graff 1770

**Schauplatz I:** Der Tempelherr ist nun endlich bereit, Recha zu treffen – und beide verlieben sich ineinander. „So liebt / der Christ das Judenmädchen freilich." Und er fährt in seinem Selbstgespräch fort: „Was tut's? – Ich hab in dem Gelobten Lande / der Vorurteile mehr schon abgelegt." Heiraten will er Recha, sofort. Nathan bittet um ein bisschen Geduld, und der aufbrausende Tempelherr sieht schon wieder den schachernden Juden am Werk. So tief sitzen Vorurteile und so schnell sind Freundschaften vergessen.

Da wird Nathan zum Sultan gerufen. Von seiner Schwester Sittah hat Saladin erfahren, dass man Nathan nicht nur den Reichen, sondern auch den Weisen nennt.

Eigentlich braucht er Geld, und eigentlich ist Nathan auf eben dies gefasst, aber dann kommt Saladin nach einer ruppigen Aufforderung „Tritt näher, Jude!“ mit einer unerwarteten Frage: „Was für ein Glaube, was für ein Gesetz / Hat dir am meisten eingeleuchtet?“ Zuerst versucht sich Nathan herauszureden: „Ich bin ein Jud‘.“ Aber der Sultan lässt das nicht gelten und Nathan erzählt ihm, nach einer kurzen Bedenkzeit, eine Geschichte: Es war einmal ein Mann, „der einen Ring von unschätzbarem Wert / aus lieber Hand besaß. Der Stein war ein / Opal, der hundert schöne Farben spielte, / und hatte die geheime Kraft, vor Gott / und Menschen angenehm zu machen, wer / in dieser Zuversicht ihn trug.“ In der Familie dieses Mannes war es Tradition, den Ring dem Lieblingssohn zu vererben. Dieser Vater hatte aber drei Söhne, die er gleichermaßen liebte und deswegen verspricht er jedem, ihm den Ring zu hinterlassen.



Lessinghaus in Wolfenbüttel

Heimlich lässt er zwei Kopien fertigen, die so gut gelingen, dass „selbst der Vater seinen Musterring / nicht unterscheiden“ kann. Der Vater stirbt, jeder der Söhne glaubt sich im Besitz des wahren Rings und es fällt ihnen nichts Besseres ein, als den Streit vor den Richter zu tragen. Der sieht sich außerstande, ein Urteil zu fällen, gibt den drei Brüdern aber einen Rat. Jeder solle weiterhin glauben, dass sein Ring der wahre sei, und sich bemühen, die Wahrheit des Rings durch die Tat zu beweisen:

„Es eifre jeder seiner unbestochnen, / von Vorurteilen freien Liebe nach! / Es strebe von euch jeder um die Wette, / die Kraft des Steins in seinem Ring an Tag / zu legen! Komme dieser Kraft mit Sanftmut, / mit herzlicher Verträglichkeit, mit Wohltun, / mit innigster Ergebenheit in Gott, / zu Hilf‘.“

Nachdem der Sultan immer ergriffener gelauscht hatte, bietet er Nathan schließlich seine Freundschaft an: „Geh, geh, aber sei mein Freund.“ Und über die Geldangelegenheit werden sie sich auch einig.



© De-kay | Dreamstime.com

Verschiedene Opale

**Schauplatz II**: „Nathan der Weise“ ist das einzige Stück deutscher Literatur, in dem die drei monotheistischen Religionen zusammen auftreten und gleichermaßen zur Sprache kommen. In der Theaterpraxis war der Jude Nathan meistens die Hauptperson. Lessing hat dem Vertreter eines Volkes, das zu seiner Zeit noch keine Bürgerrechte besaß, sondern auf Schutzbriefe der Herrschenden angewiesen war, ein so eindrucksvolles Denkmal gesetzt, wie es kein zweites in der deutschen Literatur gibt. Die muslimischen Protagonisten dagegen wurden auf der Bühne oft als orientalisch-exotische Statisten abqualifiziert oder mussten düster-verschlagen agieren.



Saladin Mausoleum in Damaskus

Das widerspricht Lessings Absicht auf der ganzen Linie. Dem Themenkreis „Lessing und der Islam“ kann hier nicht annähernd Gerechtigkeit widerfahren, aber so viel sei gesagt, dass Lessing auf der Höhe der Zeit war, was die Islamforschung angeht. Die hatte sich kurz zuvor aus der Rolle der Hilfswissenschaft für die Theologie gelöst und hatte vor allem in den Niederlanden, in England und Frankreich, mächtig Fahrt aufgenommen. Lessing wusste also, wovon er sprach. Auch dass er Saladin, eigentlich Salah ad-Din (gest. 1193 in Damaskus) als weisen Herrscher zeigt, steht auf historischem Grund. Aber Lessing wollte kein historisches Schauspiel schreiben, sondern seiner Überzeugung Nachdruck verleihen, dass Vernunft, Güte und Liebe unter allen Menschen und Religionen zu finden sind und nicht nur im Christentum. Womit er damals ziemlich allein dastand.

**Schauplatz I:** Die berühmte Ringparabel steht ungefähr in der Mitte des Stücks, aber wir machen es jetzt kurz: In der Schlussszene stellt sich heraus, dass Recha nicht das Kind Nathans, sondern seine Adoptivtochter ist.

Der Tempelherr und sie sind Geschwister und zugleich Nichte und Neffe von Saladin und seiner Schwester. Unter allseitigen Umarmungen und Freudentränen fällt der Vorhang.

**Schauplatz II:** Mit diesem Happy End haben die Theatermacher die größten Schwierigkeiten. Kann man das heute überhaupt noch zeigen, ohne dass das Publikum lacht? Ich meine, ja. Wir sind Familie als monotheistische Religionen, die sich auf Abraham berufen, aber im weitesten Sinne als Menschen. Wir sind Familie, eine zerstrittene Familie, aber es wird uns nichts anderes übrig bleiben, als uns zusammenzuraufen, wenn wir uns nicht gegenseitig zusammenschlagen wollen. Lessing wollte zudem zeigen, dass Religionen nicht (notwendigerweise) als Brandbeschleuniger fungieren, sondern (auch) das Potenzial haben, Menschen in gegenseitigem Respekt und Vertrauen zusammenzuführen.

Er vertritt nicht die heute so beliebten Forderungen, Religion durch wissenschaftlichen Materialismus (pardon) zu ersetzen, sondern glaubt, dass der Muslim nicht trotz, sondern gerade durch seine Religion Mensch wird, und so der Jude, und so der Christ.

Alle Religionen, und ich füge hinzu, auch die Philosophie und der agnostische Humanismus, haben das Potenzial, aus den unterschiedlichsten Menschen eine „Familie“ zu machen. Willkommen daheim.

**PS:** Lessing ist 1781 in Braunschweig gestorben. Erst Schiller brachte den „Nathan“ 1801 in Weimar zum ersten Mal auf die Bühne. Seitdem ist er aus der Theaterlandschaft nicht mehr wegzudenken. ☐

**Literaturhinweis:**

- *Bitte „Nathan der Weise“ selbst lesen, am besten laut. Das Stück ist in fünffüßigen Jamben geschrieben, was abschreckend klingt, aber Sprache und Rhythmus entwickeln einen Sog, dem man sich nur schwer entziehen kann.*
- *Karl-Josef Kuschel hat mehrere Bücher über den Nathan-Themenkreis geschrieben. Ich empfehle „Vom Streit zum Wettstreit der Religionen. Lessing und die Herausforderung des Islam.“ Düsseldorf 1998*
- *„Im Ringen um den wahren Ring“. Ostfildern 2011*

# MALLORCA

## Jenseits vom Ballermann

Mallorca ist ein Geheimtipp der besonderen Art: Jeder meint es zu kennen und winkt erst einmal ab.  Aber wer einmal dort gewesen …

Text und Fotos von Sabina Jarosch



Terrassierter Olivenhain

Die Berge der Serra de Tramuntana, die den Nordwesten Mallorcas begrenzen, schützen den Rest der Insel vor den schlimmsten Unwettern. Wenn eine Schlechtwetterfront vorüberzieht, dann tobt sie sich hier besonders aus. Am schlimmsten trifft es einen Ort wie Banyalbufar, der auf der meerzugewandten Seite liegt. Der Sturm peitscht den Regen fast waagrecht vor sich her. Die Häuser mit ihren geschlossenen Fensterläden wirken abweisend. Niemand ist auf der Straße, und auch ich suche schnell ein rettendes Dach. In dem Café, in das ich mich flüchte, bullert ein Kanonenofen.

Eine Wandergruppe aus Deutschland hält die klammen Hände so nah wie möglich ans Feuer und fotografiert sich gegenseitig. Willkommen auf Mallorca,  zur Zeit der Mandelblüte.

Ich bin trotzdem zufrieden, denn in der knappen Stunde, in der Regen und Sturm eine Pause machen, habe ich außerhalb des Ortes die durch Trockenmauern gestützten Terrassenfelder durchwandert. Sie reichen von der Anhöhe bis hinunter zum Meeresspiegel. Überall zwischen den Feldern glänzen gefüllte Wasserbecken, von denen schmale Rinnen abgehen und sich auf den Feldern verzweigen. Viele der Becken und Rinnen sind heute betoniert; das System der Bewässerung und auch das des Terrassenbaus geht aber auf die Mauren zurück. Trockenmauern, also ohne Mörtel errichtete Mauern, sind zwar überall in Europa zu finden, aber für Mallorca sind die marges, wie sie hier genannt werden, von besonderer Bedeutung. Sie gelten als schützenswertes Kulturgut, auf dessen Erhalt viel Mühe verwendet wird. Meistens werden auf den Terrassen Olivenbäume gepflanzt, die keine Bewässerung benötigen. Banyalbufar aber baut wie in vergangenen Jahrhunderten den roten Malvasier an, den „Wein der Könige“.

Miramar

### Mallorca ist „steinreich“

Die Serra de Tramuntana ist seit 2011 UNESCO-Weltnaturerbe. Sie ist nicht hoch, nur ca. 1500 Meter, aber von einer eindrucksvollen Wildheit. Sóller, die größte Stadt der Serra, orientierte sich für den Absatz ihrer besonders saftigen Orangen noch bis Anfang des 20. Jh. eher zum spanischen Festland hin als zur Inselhauptstadt Palma, von der sie durch die schier unüberwindliche Barriere des Bergmassivs getrennt war. 1912 wurde eine Schmalspurbahn gebaut, die heute noch fährt, aber keine Orangen, sondern Touristen transportiert. Kaum jemand lässt sich diese Fahrt entgehen, obwohl sie nicht billig ist und zur Hälfte durch Tunnels führt. Für die Orangen war das kein Problem, aber Touristen haben mehr davon, wenn sie die öffentlichen Busse nehmen und die atemberaubenden Straßen zwischen sich aufeinander türmenden Felsen und spektakulären Ausblicken auf das Meer tief unten genießen können. So kommt man zum wichtigsten Wallfahrtsort der Insel, dem Kloster Lluc mit seiner schwarzen Madonna oder auch zum Vorzeigedorf der Bergkette, Deiá. Als sich der britische Schriftsteller Robert Graves („Ich, Claudius, Kaiser und Gott“) in den 20er-Jahren hier niederließ, war es wirklich noch ein Bergdorf mit einer besonders schönen Kulisse. Das ist es immer noch, aber irgendwie ist es zu schön, um wahr zu sein. Es geht das böse Wort vom „Getto des Geldadels“ um. Oben auf der Hügelspitze liegt die alte Dorfkirche, umgeben vom Friedhof, auf dem Robert Graves 1985 begraben wurde. In der Kirche bittet ein Schild in mehreren Sprachen um eine kleine Spende für die Beleuchtung. Andernfalls könne man die Kirche nicht geöffnet halten.

© aus Wikipedia

George Sand und Frédéric Chopin


Die Kartause von Valldemossa

## Ein unglücklicher Komponist ...

Ganz demokratisch geht es in Valldemossa zu, dem größten Anziehungspunkt der Serra, der jedes Jahr an die 100.000 Besucher zählt. Hier gilt nicht die Lage und nicht die Aussicht, obwohl sich beides sehen lassen kann. Jeder will zu Chopin ... Dabei kommt er in George Sands Buch „Ein Winter auf Mallorca", das überall und in allen erdenklichen Sprachen zum Kauf angeboten wird, nicht einmal vor! Das Kartäuserkloster von Valldemossa war 1835 aufgelöst worden und stand leer, als George Sand mit ihren beiden Kindern und mit Chopin dort im Winter 1838/39 einzog. Für gesunde Menschen, noch dazu vom Schlage George Sands und ihrer Kinder, war das eine ideale Bleibe, eine romantische Behausung mit viel Natur und Freiheit, besonders für die Kinder. Dass die Bevölkerung, die von der berühmten französischen Schriftstellerin, die gerne Hosen trug, noch nichts gehört hatte und ihnen das Leben schwer machte, hätten sie schon verkraftet, aber Chopin, überempfindlich in jeder Hinsicht, wurde zusehends kränker und brauchte viel Aufmerksamkeit und Pflege. Für ihn wurden der regenreiche Winter und die frugale Kost zur Qual. In George Sands Buch, wo sie seine Anonymität wahrt, ist immer nur von „unserem Kranken" die Rede. Erst in ihrer Autobiografie, die nach dem Tod Chopins entstand, gibt sie seine Identität preis und beschreibt in sehr einfühlsamen Worten, wie sehr er an sich selbst gelitten hatte und welche Belastung er für sie, George Sand, war. Und welch himmlische Musik er dennoch komponierte. Sein Klavier, ein Pleyel, das unter größten Mühen aus Frankreich herbeigeschafft worden war, steht noch in Zelle 4. Ohne George Sand hätte Chopin die damals langwierige, komplizierte und strapaziöse Reise ganz sicher nicht unternommen, aber heute heißt es in Valldemossa und auch in Palma, wo ein Denkmal für ihn steht, nur: Chopin war hier. Ach ja, und er kam in Begleitung seiner Geliebten.


Erzherzog Ludwig Salvator auf Mallorca

## ... und ein glücklicher Erzherzog

In den Räumen der Kartause von Valldemossa ist noch ein kleines, aber feines Museum für Erzherzog Ludwig Salvator von Habsburg untergebracht. Er hat mehr aus sich gemacht, als ihm an seiner Wiege gesungen wurde, die 1847 im Palazzo Pitti in Florenz stand. Wer unter solchen Umständen zur Welt kommt, der hat doch schon alles erreicht, oder etwa nicht? Ludwig Salvator folgte aber seinem eigenen Kopf und wurde zuerst ein königlicher Aussteiger, dann ein adeliger Vagabund, ein Weltumsegler und ernst zu nehmender Erforscher der Inseln und Küstenstreifen des Mittelmeeres. Er war nur auf seinem Schiff „Nixe" zu Hause – bis er Mallorca für sich entdeckte. Hier ließ er sich nieder, kaufte viel Land, um es der Bebauung zu entziehen, genoss das Leben mit seiner bäuerlichen Geliebten und schrieb das beste Werk über die Insel, das auch heute noch nicht überholt ist, „Die Balearen". Die Pariser Weltausstellung 1878 verlieh ihm dafür eine Goldmedaille. Nach dem Ausbruch des Ersten Weltkrieges wurde er von Kaiser Franz Joseph zurückbeordert. Kurze Zeit später starb er auf Schloss Brandeis in Böhmen, wurde aber 1915 in die Kaisergruft der Kapuzinerkirche nach Wien überführt. Dort ruhen seine Gebeine, weit ab von der Sonne und dem Wind Mallorcas.


Zug zwischen Palma und Sollér

Die erste Erwerbung Ludwig Salvators auf Mallorca war „Miramar". Um das Herrenhaus, hinter dem sich die Berge erstrecken, stehen Tausende von alten Olivenbäumen. Dann fallen die Felsen abrupt ins Meer. Eine kleine Aussichtsplattform ist dem Besucher zugänglich. Von hier aus öffnet sich der Blick ins Weite, ein Ausblick, der einem wahrlich den Atem nimmt: die wilde Senkrechte des Gebirges und die trügerisch-ruhige Waagrechte des Meeresspiegels und weiter als weit der Äther. Hier passt dieses poetisch-philosophische Wort, dem immer noch etwas von der unfassbaren magischen Kraft anhaftet, die ihm die Antike zuschrieb: der Äther als göttliches, alles durchdringendes, intelligentes „Licht". In neuerer Zeit hat der deutsche Dichter Friedrich Hölderlin (1770–1843), sowieso ein geistiger „Grieche", den Äther besungen. Und noch eine Steigerung: Ich war alleine. Kein einziger anderer Besucher war da. Ein unerwartet großes Geschenk.

## Und still in seinem heimatlichen Äther lächelte das Licht (Hölderlin, Hyperion)

„Miramar" geht auf Ramon Llull (ausgesprochen Juj) zurück. Hier hatte er 1276 ein Kloster und eine arabische Sprachenschule für angehende Missionare gegründet. Im „Garten der Hl. Margareta" (wo hat sich nur der Drache versteckt?) steht noch eine schöne Säulenreihe des ehemaligen Kreuzgangs. Eine Kapelle gibt es auch noch, passend zum Ort, aber weder besonders alt noch besonders geschmackvoll. Ramon Llull (1232–1315) ist der bekannteste Mallorquiner. Wer noch die Nummer 101 von „abenteuer Philosophie" hat, kann sich dort über die Gedanken des Philosophen, Logikers und Franziskaners informieren. Hier nur so viel: Nach einem ausschweifenden Leben und einer mystischen Erfahrung bereiste er unermüdlich die ans Mittelmeer grenzenden Länder in der Hoffnung, zur Bekehrung von Juden und Muslimen beizutragen. Trotz seiner zahlreichen Reisen hatte er noch die Zeit, in Paris und Montpellier zu lehren und viele Bücher zu schreiben. Sein Grab befindet sich in der Franziskanerkirche in Palma. Zum 700. Todestag in diesem Jahr könnte er heiliggesprochen werden.

Palma wäre allein schon eine Reise wert. Mit der Altstadt, deren Gassen noch dem mittelalterlichen Verlauf folgen und von gotischen und Renaissance-Palästen gesäumt sind, mit den vielen Museen und Galerien und der Kunst im öffentlichen Raum, der Kathedrale „La Seu" hoch über dem Meer, in der Gaudí („La Sagrada Família" in Barcelona ist sein Hauptwerk) und der bekannteste lebende mallorquinische Künstler, Miquel Barceló, Werke hinterlassen haben. Es gibt viel zu entdecken ... Vielleicht setzen Sie sich aber auch einfach in den kleinen Garten der arabischen Bäder (Banys Arabs) unter die Olivenbäume, die mit den Römern kamen und die Palmen, die die Araber mitgebracht haben, und sinnen über den Lauf der Welt nach. Übrigens: Außer jenem Tag in der Serra waren alle anderen Tage mild und sonnig, und die Mandelbäume blühten. □


Ramon Llull, vermutlich von seiner eigenen Hand

**Literaturhinweis:**

- *George Sand, Ein Winter auf Mallorca. (Von den zahlreichen Ausgaben nach Möglichkeit eine mit Einführung bzw. Kommentar wählen) – ein Lesevergnügen*



philosophischREISEN

Sonnenuntergang in Tikal, dem größten Zeremonialzentrum der Maya

philosophischREISEN

# WO JESUS VOM HIMMEL FIEL

## Irgendwo zwischen Mexiko und Guatemala

Tempelanlage von Tikal. Vom höchsten Punkt der Nordakropolis blicken wir nach Westen. Die Sonne senkt sich fast exakt über dem Tempel 4. Welch ein Frieden. Eine Begegnung mit der Ewigkeit. Spontan erheben wir unsere Stimmen: Abendstille überall … Wir singen. Begleitet von der Nachtigall des Dschungels.

Von Mag. Hannes Weinelt und Dr. Wigbert Winkler
Fotos: Mag. Hannes Weinelt

Mittelamerika ist eine Begegnung. Hier treffen Nord- und Lateinamerika aufeinander, zwei Lebenswelten, die unterschiedlicher nicht sein könnten. Und hier trifft eine rätselhafte Vergangenheit auf eine spannungsgeladene Gegenwart, die in eine unsichere und düstere Zukunft weist. Wir spüren diese Spannungen an jedem Tag unserer dreiwöchigen Reise. Doch trotz dieser Spannungen, trotz der Konfrontation mit der gigantischen Zerstörung von Kulturen durch europäische Eroberungswut und missionarischen Eifer und trotz der gegenwärtigen sozialen und wirtschaftlichen Misere sind wir glücklich



Die olmekischen Basaltköpfe sind 2–3 Meter hoch

Die Tempelanlage von Palenque verfügte über ein reiches Wasservorkommen

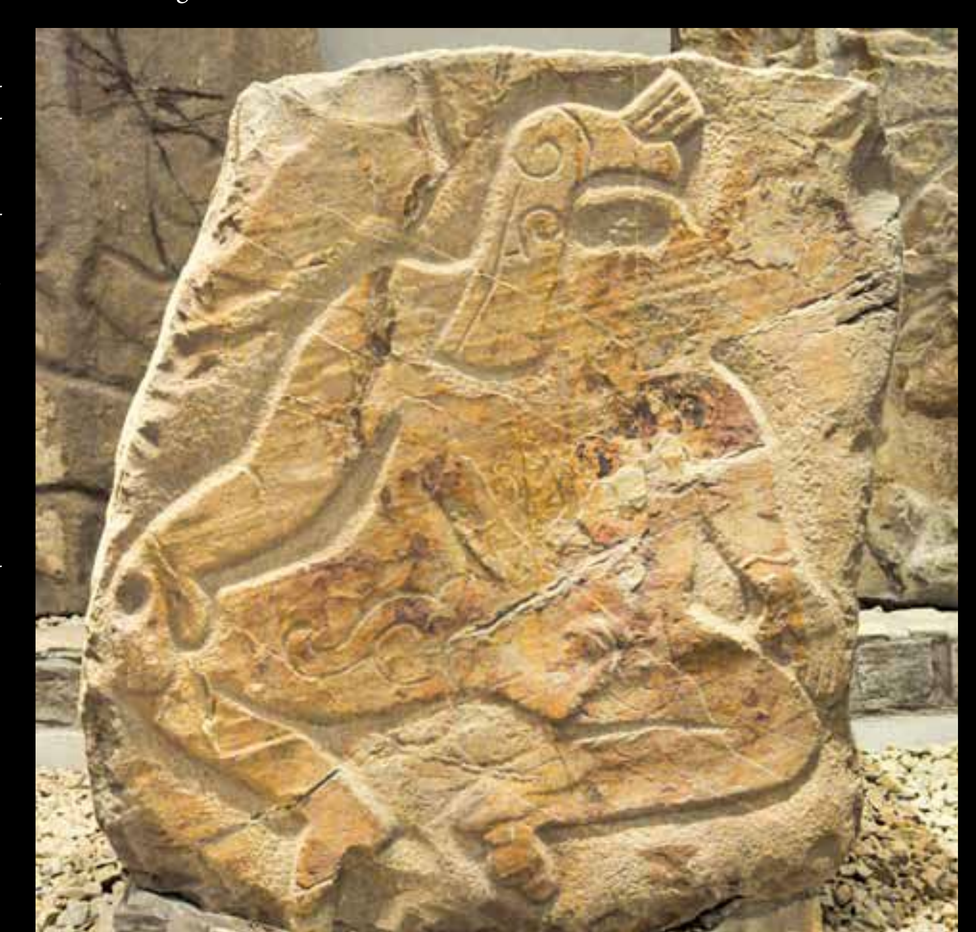
„Danzantes“: Schamanen beim Selbstopfer

Heutige Mayazeremonie ohne Blutopfer in Iximche

in Mittelamerika. Wir sind „abnormale“ Touristen – sagen uns unsere Reiseführer. Wir geben uns nicht mit den Daten und Fakten zufrieden, uns interessieren die Mythen und Legenden, die Bedeutung der Götter und Helden, die alten Sternbilder und die Kosmogonien.

Aber wir sind auch „normale“ Touristen. Bewaffnet mit Sonnenbrille, Wasserflasche und Fotoapparat erkunden wir die Ruinen-Highlights aller großen mittelamerikanischen Kulturen: Teotihuacán, Tenochtitlan, Monte Alban, Mitla, La Venta, Palenque, Yaxchilán, Tikal, Copán.

Wir freuen uns an gutem Essen und Trinken, wenn uns auch das Mistrauen nie verlässt. Wer will schon die Rache Montezumas am eigenen Leibe erfahren? Wir steigen vertrauensvoll in Busse, die es bei uns nur auf dem Schrottplatz gibt und rattern in ihnen Hunderte Kilometer durch die fremden Lande. Und wir kehren täglich hundemüde mit Tausenden Fotos auf den Speicherkarten in unsere Quartiere zurück. Auch wenn wir in keinem dieser Quartiere mehr als zwei Nächte verbringen, ist jedes ein Zuhause, dank der immer offenen und fröhlichen Menschen und dank des unerwartet hohen Standards. Mittelamerika ist eine Tourismusregion.



## Die verlorenen Ursprünge

Unsere Reise führt uns an die Golfküste nach La Venta, genauer nach Villahermosa. La Venta war eine der zentralen Stätten der Olmeken, der ältesten bekannten Kultur in diesem Raum. Doch durch die rücksichtslose Ölförderung in diesem Gebiet seit den 60er-Jahren waren die Kulturgüter in Gefahr. So wanderten die riesenhaften Steinskulpturen, die fantastischen Altäre und Mosaike in den Parque-Museo de La Venta nach Villahermosa. Neben ebenso riesenhaften tropischen Pflanzen und Käfigen mit Jaguaren, Krokodilen und anderen den Olmeken wichtigen Tieren liegen sie verstreut, wie vom Himmel gefallen: die berühmten Basaltköpfe. Sie sind viel größer als wir sie uns vorgestellt hatten und zeigen negride und asiatische Züge. Woher kamen sie?

Auch von der Stadt Teotihuacán, einstmals mit rund 200.000 Einwohnern eine der größten Städte der Welt, kennen wir weder Ursprung noch Erbauer. Woher kam das hier ganz offensichtlich vorhandene Wissen? Die gesamte Anlage widerspiegelt die Milchstraße und die Planeten unseres Sonnensystems. Ihrem Namen nach war es die Stadt, in der die Menschen zu Göttern wurden. Sie kamen von den Göttern und gingen dort zu ihnen zurück.

Rätselhaft ist auch der Ursprungsmythos der Azteken, die ihre Herkunft auf eine Insel im Atlantik mit dem Namen Aztlan zurückführen, die in einer vulkanischen Katastrophe untergegangen sein soll. Dies erinnert uns an Platons Atlantiserzählung, die er auf ca. 10.000 Jahre vor Chr. datiert. Da die Azteken aber erst im 11. Jahrhundert erschienen, wird die Erzählung zu einer mythischen Erinnerung an ein Geschehen aus grauer Vorzeit.

Und ebenso rätselhaft wie die Ursprünge ist das Verschwinden einiger Kulturen. Sowohl die Olmeken wie später die Mayas haben zahlreiche Stätten einfach verlassen. Weder zeigen sich Spuren von Zerstörung noch von sonstigem Verfall. Über 6000 Mayastätte sind heute bekannt, nur wenige hat man unter großem Aufwand dem alles verschlingenden Dschungel wieder entreißen können.

## Der Kampf ums kostbare Wasser

Tikal ist hierfür ein gutes Beispiel. Die Stadt hatte kein eigenes Wasser, weder in Form von Grundwasser, noch durch Flüsse oder Seen. Alles Wasser wurde in der Regenzeit gesammelt. Daher fungierte die Akropolis der Stadt als ein riesiger Wassersammler. Alles war perfekt planiert, kein Baum durfte in der Anlage sein. Perfekt konstruierte, leichte Gefälle leiteten das Wasser in großzügige Reservoirs, die für die regenarme Zeit ausreichen mussten.

Dagegen wurde Tenochtitlan, das heutige Mexiko-City, auf dem großen Texcoco-See erbaut. Bis heute zehrt die Stadt von dieser ehemaligen Seenlandschaft. Jetzt aber wird das Wasser knapp. Durch den enormen Bedarf der 20-Millionen-Metropole wird zu viel Grundwasser abgepumpt und die Stadt sinkt immer tiefer.

Riesige Wasservorkommen dagegen existieren noch heute im Südosten Mexikos, in Chiapas. Internationale Großkonzerne wittern hier das große Geschäft. Sie versuchen große Gebiete zu kaufen, wogegen sich die indigene Bevölkerung bisher erfolgreich wehren konnte. Nun wird versucht mit Tricks, wie zum Bei-



Die Kirche Santa Maria Tonantzintia in Cholula

spiel der Errichtung von großräumigen Kibbuzim, an die Wasservorräte zu gelangen.

## Blut und Opfer

Grausame Menschenopfer sehen wir heute als einen Wesenszug der mittelamerikanischen Kulturen. Darstellungen von blutigen Selbstverstümmelungen bis hin zu Massenopfern begegnen uns fast überall, auf der Keramik, in Fresken oder auf Stelen. Doch nur wenige archäologische Funde deuten auf großangelegte Menschenopfer hin.

Und fast alle stammen aus der Spätzeit der Azteken. Bei den Mayas konnten bisher, außer vereinzelt beim Tod eines Herrschers, überhaupt keine Menschenopfer nachgewiesen werden. Waren es also nur Symbole für „innere" Opfer, alte Gewohnheiten und Untugenden aus sich „herauszureißen" bzw. sich selbst in den Dienst zu stellen? Jedenfalls erkennen wir ein anderes Verhältnis zu Krieg und Tod. Sterben heißt im höheren Sinne wiedergeboren werden, dargestellt im Erblühen einer Blume über dem Herzen. Man sprach vom Blumenkrieg. Die Schwierigkeiten des Lebens lassen den Menschen reifen und erblühen. Nicht einfach zu verstehen für uns heute als Menschen eines materialistischen Weltbildes.



Totenmaske



links: Jesus stürzt wie Quetzalcoatl vom Himmel

Die Tempelanlage von Jaxchilán droht im Urwald zu ersticken

Doch das damalige indigene Weltbild wurde nicht vom Physischen dominiert. Das (Selbst)Opfer – egal ob nur symbolisch oder auch zeremoniell vollzogen – entspringt der Erkenntnis, dass alles, was der Mensch erreichen will, Opfer fordert: Anstrengung und Mühe, Selbstüberwindung und Disziplin. Man bekommt nichts geschenkt und man kann sich nicht alles mit Geld kaufen.

## Verbindung der Religionen

Die christlichen Spanier eroberten Land und Leute. In den meisten Städten schleiften sie die Tempel und Pyramiden und erbauten an derer Stelle Kirchen. Die indigene Religion wurde als Ausfluss des Teufels betrachtet. Uns beeindruckt heute die Größe und Ästhetik der alten Zeremonialanlagen, aber auch die an ihre Stelle getretenen Kirchen sind bemerkenswert.

In vielen Fällen wird die alte Religion einfach weiter praktiziert – allerdings im christlichen Gewand. Wie zum Beispiel in der Kirche Santa Maria Tonantzintla in Cholula. Dort setzte die indigene Bevölkerung den katholischen Priester vor die Türe und gestaltet seither ihre Zeremonien und Prozessionen selbst. Auch finden wir hier eine einzigartige Übersetzung der religiösen Formen. Die christianisierten Azteken erkannten die Ähnlichkeit von Jesus mit ihrem Gott Quetzalcoatl, der vom Himmel gefallenen gefiederten Schlange. So ließen sie in ihrer Kirche Jesus Christus in einer Darstellung kopfüber vom Himmel fallen wie Quetzalcoatl im alten Mythos.

Und da jeder ihrer eigenen Götter eine weibliche Entsprechung als Ergänzung hatte, stellten sie Jesus eine Jesusa und Maria einen Mario zur Seite.

Die Verbindung der traditionellen Religion mit der christlichen ist heute lebendiger denn je. Um eine solche Synthese zu schaffen, braucht es eine große Klarheit in den Ideen und eine ebenso große Freiheit in den Ausdrucksformen.

## Zwischen Kosmos und Chaos

Die alten städtischen Anlagen mit ihren komplexen konzeptionellen Ordnungen versetzen uns jedes Mal von neuem in Erstaunen. Wie gelang es beispielsweise den Mayas in Tikal verschiedene Pyramidentempel zu unterschiedlichen Zeiten so zu bauen, dass sie alle Hauptdaten des Sonnen- und des zeremoniellen Kalenders widerspiegeln?

Dies und vieles andere lassen eine weitreichende spirituelle, soziale und politische Vision erahnen. Und diese weitreichende Vision steht in krassem Gegensatz zur Kurzsichtigkeit der heutigen Politik, was sich in mangelnder Bildung, fatalen sozialen Gegensätzen und erschreckender Kriminalitätsrate zeigt.

Die 43 mexikanischen Studenten, die seit ihren Protesten im Herbst 2014 spurlos verschwunden waren und schließlich brutal ermordet und verbrannt aufgefunden wurden, geben ein mahnendes Beispiel, wie gering heute Menschenrechte geachtet werden und wie salonfähig Korruption bereits geworden ist.

Genauso wie wir uns anstrengen, fantastische alte Städte dem Dschungel zu entreißen, müssen wir alles daransetzen, das Menschliche wieder vor das Dschungelrecht des Stärkeren zu stellen. □

# ARE V XE OHER –

## Das ist die alte Überlieferung

12. Juli 1562. Vor dem Franziskanerkloster in Mani auf der mexikanischen Halbinsel Yucatán brennen die Scheiterhaufen. Tausende Kodizes, Bilder und Symbole der Maya-Kultur werden für immer vernichtet. „Weil sie nichts enthielten, was von Aberglauben und den Täuschungen des Teufels frei wäre, schrieb dazu Diego de Landa, der für die Schriftenhinrichtung verantwortliche Bischof.
Exakt 140 Jahre später legten Quiché-Mayas Pater Francisco Ximénez in Chichicastenango (Guatemala) ihre heiligste Überlieferung vor: Das Popol Vuh, das Buch des Rates. Es beginnt mit den Worten „ARE V XE OHER – das ist die alte Überlieferung".



© Lacambalam, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Hero_Twins.jpg

Die göttlichen Zwillinge Ixbalanqué und Hunabhú. Malerei von Lacambalam nach einer Mayakeramik

Text und Fotos von Mag. Hannes Weinelt

Pater Ximénez war ein guter Katholik. Gefangen in den Vorstellungen seiner Zeit. Aber ebenso gefangen war er vom Wesen der indigenen Bevölkerung. Rasch erlernte er verschiedene Maya-Dialekte und versuchte, die Struktur der Mayasprache zu ergründen.

Als ihm die Ältesten der Quiché-Gemeinde das Popol Vuh vorlegten, hätte er es nach den Vorschriften der Inquisition sofort vernichten müssen. Umso mehr, da der Text gefährliche Ähnlichkeiten zur Bibel enthielt: Da wird eine Weltschöpfung erwähnt, die durch das Wort in Gang gesetzt wurde. Da heißt es: „Es werde Licht". Die ersten Menschen werden aus Erde und Lehm gestaltet. Und eine große Flut vernichtet sie.

Doch Ximénez kopierte den Text, indem er in einer linken Spalte sorgfältig den Quiché-Wortlaut einfügte und in einer rechten Spalte seine spanische Übersetzung. Und dann gab er das Original seinen Besitzern zurück. Mit gutem Grund dürfen wir annehmen, dass es in einem Haus irgendeiner alten Quiché-Familie noch heute existiert. Die Abschrift und Übersetzung von Ximénez dagegen trat eine Odyssee an. Zunächst verschwand es in der Klosterbibliothek von Chichicastenango. Dort war es jedenfalls noch Ende des 18. Jahrhunderts. Nach den lateinamerikanischen Befreiungskriegen tauchte es 1854 nochmals in Guatemala auf. Unter anderem dank eines Dr. Carl Scherzer aus Wien, der den spanischen Text 1857 in Wien und später in London publizierte. Dann verlieren sich seine Spuren. Das Ximénez-Manuskript blieb verschollen. Bis es 1941 vom guatemaltekischen Botschafter in den USA bei dessen Bibliotheksstudien gefunden wurde: in der Newberry Library, Chicago, wo es bis heute aufbewahrt wird.

© Il Dottore, http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Popol_vuh.jpg

### Wie original ist das Original?

Wie erwähnt enthält das „Mayabibel" genannte Popol Vuh eine Reihe von Parallelen zu unserer jüdisch-christlichen Bibel. Bis vor Kurzem meinte man, dies sei auf den christlichen Einfluss zurückzuführen, der zum Zeitpunkt der Zusammenstellung der Maya-Überlieferung schon über 100 Jahre währte. Generell hatten die Mayas nach dem Verlust ihrer Schriften und Priester begonnen, regelrechte Bücher zu schreiben, in ihrer Sprache und in lateinischer Schrift. Unter der übergeordneten Bezeichnung Chilam Balam (chilam: Prophet, Priester; balam: Jaguar) entstand bei den Mayas auf Yucatán eine Reihe von Texten, die weder einheitlich noch in irgendeiner Form strukturiert sind. Sie enthalten religiös-mythische Texte, die teils tatsächlich einen maya-christlichen Synkretismus (Synthese religiöser Ideen oder Philosophien zu einem neuen System oder Weltbild) aufweisen. Die Inhalte des Popol Vuh jedoch wurden durch jüngste Entdeckungen und Forschungen als eindeutig authentisch und original bestätigt. Lange vor Ankunft der Spanier wurden sie auf Stelen, Fresken und in Malereien verewigt.

### ARE V TZIHOXIC VAE

„Hier beginnen wir die alte Kunde: den Anfang und Ursprung von allem. […] Wir heben es ans Licht, denn das Popol Vuh ward unsichtbar, das Buch, das vom Licht jenseits des Meeres erzählt und vom Leben im Licht, wie man sagt. […] Die Kunde, wie alles geschaffen wurde, Himmel und Erde; vier Weltecken, vier



© www.bibliotecapleyades.net/popol_vuh/book.htm

Götter erschaffen und zerstören die Menschen

Weltseiten machten Tzakól und Bitól, wie man sagt, die Mutter und der Vater von Leben und Schöpfung: die den Atem schufen und das Herz, Gebärerin und Hüter des erleuchteten Geschlechts, der Lichttöchter, der Lichtsöhne; die Denker und Weisen über allem Sein im Himmel und auf Erden, in den Seen, in den Meeren."

### Und alles war Finsternis

Der kosmogonische Mythos beschreibt ein anfängliches, ruhendes All. „Kein Hauch. Kein Laut. Reglos und schweigend die Welt. Und des Himmels Raum war leer." Noch gab es weder Menschen, noch Tiere, noch-Pflanzen, nicht einmal die Erde. Es gab nur das sanfte Meer und des Himmels weiter Raum. Und alles war Finsternis. In diesem Urwasser befanden sich Tzakól, der Schöpfer, Bitól, der Former, der Sieger Tepeu und die Grünfederschlange Gucumátz. In dieser Nacht und Finsternis wurden vom Herz des Himmels, Huracán genannt, der Beginn des Lebens und die Erschaffung des Menschen entschieden. Das Herz des Himmels zeigt sich in drei Erscheinungen: im Blitz Cakulhá, im Donner Chipí Cakulhá und im Widerschein Raxa Cakulhá.

Daraufhin wurde die Schöpfung von Tepeu und Gucumátz durch das Wort in Gang gesetzt: „Es geschehe! Es fülle sich die Leere! Weichet zurück, ihr Wasser, und gebet Raum, dass die Erde aufsteige und sich festige! […] Es werde Licht! Dass Himmel und Erde sich erhellen! Nicht Ruhm noch Größe wird sein, bis der Mensch erscheint, bis der Mensch geschaffen."

### Menschen aus Mais

Der anthropogonische Mythos beginnt mit einer Formung des Menschen aus Erde und Lehm. Aber dieses Fleisch war zu schwach, es war ohne Bewegung und Kraft, der Blick war verschleiert, und obwohl es sprach, hatte es keine Vernunft. Und so zerstörten die Schöpfer ihr Werk und versuchten es von Neuem. Es wurden die Wesen aus Holz geschaffen, die wie Menschen aussahen und wie Menschen sprachen. Sie hatten Söhne und Töchter, aber sie hatten keine Seele, keinen Verstand. Und so erinnerten auch sie sich nicht an ihren Schöpfer und Former und liefen



Der größte Indigenen-Markt Mittelamerikas in Chichicastenango

AQUI EN EL CONVENTO DE CHICHICASTENANGO
EL R. P. F. FRANZISCO XIMENEZ
"CVRA DOCTRINERO
POR EL REAL PATRONATO
DEL PVEBLO DE STO. THOMAS CHVILA"
ENCONTRO Y TRADUJO EL POPOL VUH.
A PRINCIPIOS DEL SIGLO XVIII
CASA DE LA CULTURA
MUNICIPALIDAD DE CHICHICASTENANGO
DICIEMBRE, 21 DE 1974

Gedenktafel für die Übergabe des Popol Vuh an Ximénez



Opferfeuer vor der St. Thomas-Kirche wie einst vor den Pyramiden



St. Thomas-Konvent, in dem Ximénez das Popol Vuh erhielt

ziellos auf allen vieren dahin. Sie lebten zahlreich auf der Erde, bis sie durch eine große Flut vernichtet wurden. Das Antlitz der Erde verdunkelte sich. „Das war der Untergang der Menschen. […] Und man sagt, die Nachkommen jener seien die Affen, die heute in den Wäldern leben. Darum gleicht der Affe dem Menschen, als Erinnerung an eine Menschenschöpfung, an Menschen, die nichts waren als Puppen aus Holz.“

Die Bildung einer neuerlichen Menschheit wird in dem späteren Kapitel „Vollendung der Schöpfung“ beschrieben. Schöpfer und Former kamen mit anderen in einer Beratung überein, das Fleisch des Menschen aus weißem und gelbem Mais zu formen. Vier Menschen wurden als Ahnen geschaffen: Waldjaguar, Nachtjaguar, Nachtherr und Mondjaguar. Sie waren Männer, die weder Vater noch Mutter hatten, sie „wurden nicht aus dem Weibe geboren, […] Sie sprachen, unterhielten sich, sahen und hörten, […] Vernunft war ihnen gegeben.“ Doch dass sie alles sahen und kannten und große Weisheit besaßen, behagte dem Schöpfer und dem Former nicht. Sie wollten nicht, dass sie gleich wie Götter sind. Und so warf das Herz des Himmels einen Schleier über ihre Augen, die sich daraufhin trübten, sodass sie nicht mehr in weite Ferne, sondern nur noch das Nahe sehen konnten.

Gott schuf auch die Frauen und stellte sie während des Schlafes an die Seite jedes Mannes: Himmelswasser zum Waldjaguar, Brunnenwasser zum Nachtjaguar, Kolibriwasser zum Nachtherrn und Papageienwasser zum Mondjaguar. Sie erzeugten die Menschen, die kleinen und großen Stämme und waren auch der Ursprung des Quiché-Stammes. Sie erinnerten sich an das Wort von Tzakól und Bitól, des Schöpfers und des Formers, und auch an das Herz des Himmels und der Erde. Sie beteten, sie erbaten Töchter und Söhne, aber auch Frieden, gute Wege, ein nützliches Leben und das Licht der Morgenröte. „Und während sie die Sonne erwarteten, betrachteten sie den Morgenstern, den großen Stern, ihn, der vorangeht der Sonne, die des Himmels Gewölbe erhellt und das Antlitz der Erde.“

Seite aus dem Popol Vuh mit Bildern und Schrift der Maya

## Durch die Anstrengung zu den Sternen

Sowohl der kosmogonische wie der anthropogonische Mythos weisen faszinierende Ähnlichkeiten zur fernöstlichen, zur ägyptischen und zur jüdisch-christlichen Überlieferung auf. Die Geburt, Entwicklung und Vernichtung verschiedener Menschheiten wird fast ident in den von H. P. Blavatsky überlieferten Stanzen des Dzyan geschildert. Auch in dieser alttibetischen Weisheitsliteratur entsteht schlussendlich eine vernunftbegabte Menschheit, deren Blick auf die Weisheit jedoch durch einen Schleier getrübt ist. Es ist der einzelne Mensch selbst, der durch die harte Schule des Lebens Erfahrungen sammeln und diesen Schleier lüften muss. Der stoische Philosoph Seneca beschreibt diesen Weg „per aspera ad astra“, das heißt „über die Anstrengung zu den Sternen“. „Non est ad astra mollis e terris via“, es ist kein bequemer Weg von der Erde zu den Sternen.





Das Gericht von Xibalba (Unterwelt)

Die weiteren Kapitel des Popol Vuh schildern exakt diesen probenreichen Entwicklungsweg des Menschen. Es sind die göttlichen Zwillinge Hunahpú und Ixbalanqué, die ihre gefährliche Reise in die Unterwelt Xibalbá antreten, alle Gefahren der Unterwelt umgehen, alle Proben meistern und aus allen Kämpfen siegreich hervorgehen.

Nachdem sie ganz Xibalbá besiegt hatten, nahmen sie Abschied. „Mitten ins Licht stiegen sie, zum Himmel erhoben sie sich sogleich. Zur Sonne wurde der eine, zum Mond der andere. Und so füllte Licht die Kuppel des Himmels und das Angesicht der Erde. Am Himmel verweilen sie.“

In allen Mythologien der Welt müssen Helden und göttliche Wesen in die Unterwelt hinabsteigen und Proben bestehen, bis sie den Tod überwinden und zum Licht, zu den Sternen aufsteigen können. Osiris in Ägypten, Herakles und Orpheus in Griechenland, Jesus in der christlichen Legende. Ein Ballspiel jedoch fand einzig in der mayaischen Unterwelt statt. Und widerspiegelte sich in den zahlreichen Ballspielplätzen aller mayaischen Kultorte. Die Sieger dieser Ballspiele hatten den Tod überwunden, sie stiegen zu den Sternen auf. Ob tatsächlich durch einen Opfertod steht bis heute in den Sternen. □

**Literaturhinweis:**


- *Wolfgang Cordan, Popol Vuh – Das Buch des Rates, Diederichs Gelbe Reihe, 1995.*


### Die Maya-Kultur

Ihre Ursprünge zwischen 2500 und 2000 v.u.Z. an der Pazifik- und Karibikküste liegen noch weitgehend im Dunkeln. Ein gesellschaftlicher und kultureller Quantensprung für die Mayagebiete ergab sich mit dem zweiten Aufblühen der olmekischen Kultur um 800 v.u.Z. in und um La Venta. Generell kann man die Olmeken als Vorläufer der Maya ansehen. Den Beginn der klassischen Maya-Kultur setzt man mit ca. 250 n.u.Z. an.

Dank ihres hoch entwickelten Schriftsystems sind die Maya die einzige altamerikanische Kultur, von der sich ab diesem Zeitpunkt eine gesicherte Chronologie erstellen lässt. Damit können zwischen 200 und 400 n.u.Z. königliche Dynastiegründungen nachgewiesen werden, wie beispielsweise in Tikal, Yaxchilán, Copán und Palenque. Diese gigantischen Stadt- und Zeremonialanlagen weisen auf eine hoch entwickelte Gesellschaft hin, die auch in den Bereichen der Mathematik, Astronomie und des Kunsthandwerks außergewöhnliche Leistungen erzielte. Die „handschriftlich verfasste Untergrundliteratur“, die alle systematischen Vernichtungen durch die Spanier überdauerte, zeigt den hohen Grad an Wissen und Weisheit und lässt uns die mayaische Kosmovision weitgehend rekonstruieren.

Ab dem 9. Jahrhundert setzte vor allem im Tiefland ein regelrecht systematisches Aufgeben der Maya-Zentren ein, die Städte wurden ohne Spuren von Zerstörung nach und nach vom Urwald verschluckt. Im yukatanischen Norden kam es zwar zu keinem vergleichbaren Zusammenbruch, jedoch zu wechselnden Fremdherrschaften.

Bis heute haben Nachfahren der antiken Maya alle Zerstörungsversuche überlebt und ihre eigenen Sprachen und teilweise auch ihre traditionelle Religion und Kulte bewahrt.

# DAS AUGE

## Sehen & Erkennen als Ausdruck der Macht

„Wär' nicht das Auge sonnenhaft, Die Sonne könnt es nie erblicken;
Läg' nicht in uns des Gottes eigne Kraft, Wie könnt uns Göttliches entzücken?"
*(J. W. v. Goethe)*

VON ASTRID RINGE

Unsere physischen Augen sind unser Sinnesorgan, mit dem wir Farben und Formen erkennen. Das macht uns fähig, uns in der Welt zu orientieren und (Blick-)Kontakt zu allem, was uns begegnet, aufzunehmen. Offene Augen sind Kennzeichen für Lebendigkeit und Wachheit. Das Auge als Symbol wurzelt in diesen Eigenschaften und überträgt die Bedeutung von Sehen, Erkennen und etwas im Blick haben auf vielschichtige und nicht nur physische Weise.

### Das Horusauge

Sehr bekannt in und um Ägypten ist das Udjat. Es ist das Auge des falkenköpfigen Gottes Horus. Das Wort selbst bedeutet „Auge" und bezeichnet speziell das des Falkengottes, der bei der Schöpfung der Welt wesentlichen Anteil hatte. Die schöpferische Wirkung des Udjat beruht auf der Vorstellungskraft, bei der man innerlich etwas, das noch nicht ist, sieht, um es dann zu erschaffen. Zum Beispiel sieht der Bildhauer innerlich bereits das Werk und gestaltet dann „nur noch" seine sichtbare Form. Das Udjat wurde dadurch ein Symbol für Magie, denn unter seinem Schutz konnten die vom Verschleiß der Zeit befallenen Dinge in ihrer ursprünglichen Vollständigkeit wiederhergestellt werden.

Der Mythos erzählt, dass Horus das Auge im Kampf gegen seinen Onkel Seth, der die Kräfte der Destabilisierung repräsentiert, verlor, wodurch Horus die mentale Zeugungskraft geraubt wurde. Das Auge wurde wiedergefunden, was den Sieg



Das blaue Auge Allahs gegen den bösen Blick

über die zerstörerischen Kräfte bedeutete. Thot als Gott der Weisheit stattete es mit eigenständiger Macht aus und mit einer ewigen Träne repräsentiert es als Symbol noch den Aspekt des liebenden Mitgefühls.

Als Talisman soll das Udjat Gesundheit, Kraft und Glück sowie Schutz vor allen Gefahren verleihen. Es wurde auf die Vorderseite der Sarkophage, auf den Bug der heiligen Schiffe oder auch auf die Sohlen der einbalsamierten Mumien gemalt. Es verleiht Sicht im Unsichtbaren – im Jenseits – und schützt vor falschen Wegen aus Unwissenheit oder vor Verführung durch dunkle Mächte. Diese Bedeutung lebte fort in der Tradition der Phönizier, die auch Augen auf ihre Schiffe malten. Auch das „Auge Allahs" als mächtigen Schutz gegen bösen Zauber hat seine Wurzeln im Udjat.

### Wissen und Erkenntnis

In der germanischen Mythologie opfert Odin ein Auge, um im Gegenzug Wissen und Erkenntnis über die Gesetze des Universums zu erlangen.

Die altindische Tradition spricht vom „Auge des Dangma" als Symbol der Hellsichtigkeit, der Geistigkeit. Es bedeutet die Fähigkeit einer reinen hohen Intuition.

Bei den Azteken finden wir Darstellungen des Gottes Xolotl mit nach unten hängenden Augäpfeln – für uns etwas grausig anzusehen. Dies symbolisiert die Erlangung von Erkenntnis durch die Aktivierung der Augen der Seele. Im übertragenen Sinne sollen die Menschen angeregt werden, dem physisch Sichtbaren weniger Wert zu geben.

In der buddhistischen Tradition sind die Manisteine (Steinplatten oder Steine, die mit heiligen Texten oder Mantren graviert oder beschriftet sind) mit einem Augenpaar verziert, als Aufruf und Unterstützung zur Achtsamkeit auf dem Weg der Erkenntnis

### Göttliche Augen

Viele Kulturen sehen in den Gestirnen die himmlischen, leuchtenden Augen ihrer Götter, welche die Dunkelheit vertreiben und die Menschen in der Nacht – auch im übertragenen Sinn – nicht allein lassen.

In Ägypten war Sirius (Stern im Sternbild des Hundes) das Auge von Anubis, jenem Gott, der die Wege ins Jenseits öffnete und als leuchtender Begleiter die Seelen durch die geheimnisvollen und dunklen Wege des Jenseits führt.

Die japanische Mythologie berichtet vom männlichen Schöpfergott Izanagi, aus dessen rechtem Auge die Sonnengöttin Amaterasu und aus dessen linkem Auge der Mondgott Tuki Yomi entstanden sind.

Das Christentum nennt das allsehende Auge Gottes auch „Auge der Vorsehung". Es erinnert die Menschen daran, dass nur das Vorgesehene nach Gottes Willen geschieht, der aber auch mit ewiger Wachsamkeit alle Geheimnisse durchdringt. Es wird als ein von einem Strahlenkranz umgebenes Auge dargestellt und ist meist von einem Dreieck als Zeichen der Dreieinigkeit umschlossen.

Bei den Freimaurern gilt das dreieckige Auge als Symbol für wache Vernunft durch die Aufklärung, durch die der einzelne Mensch das Prinzip von Ursache und Wirkung als Weltgesetz erkennen und verstehen soll. Es ist das zu Erkenntnis gelangte Auge des Menschen, nicht das ferne beobachtende Gottesauge. Gegen Ende des 18. Jh. wird dieses dreieckige Auge als Zeichen für die neue Epoche der Menschenrechte von Freiheit, Gleichheit, Brüderlichkeit verwendet. In Verbindung mit negativen, finsteren Absichten, die statt Geistesfreiheit Knechtschaft zum Ziel haben, wird das Auge zum Symbol für Unfreiheit. So begegnen wir dem dunklen Auge Saurons in der modernen Mythologie „Herr der Ringe" oder den allgegenwärtigen Augen der Überwachungskameras.

Das Horusauge

© Paul Fleet | Dreamstime.com

### Das dritte Auge

Mythen berichten von Menschen oder Riesen mit dem dritten Auge am Scheitel oder auf der Stirn, welches immer wach ist und auf subtile Weise wahrnimmt oder telepathische Fähigkeiten verleiht.

### Fenster zur Seele

„Die Augen sind das Fenster oder der Spiegel zur Seele", sagt der Volksmund. Unsere Gemütsverfassung und unser Wille formen den Energiefluss, der durch unseren Blick fokussiert wird. Bei Trauer und Verzweiflung verdüstert sich der Blick. Wenn wir durch Drogenkonsum von unserem inneren Sein entfernt sind, werden die Augen leer und der Blick stumpf.

Bei Hass, Neid und Grausamkeit bündelt sich die lebensfeindliche Energie als starrer, kalter, tödlicher Blick – der sogenannte „böse Blick".

Sprüche und Amulette gegen den bösen Blick arbeiten mit dem Prinzip der Gegenkraft, die das Negative des Fluches ablenkt, zurückwirft oder Resonanz im Betroffenen verhindern soll.

Als natürliche positive Gegenkraft wirken Freude und Begeisterung, die unsere Augen zum Leuchten bringen. □



© Lazybug | Dreamstime.com

gesundSEIN

# KONFLIKTE UND MISSVERSTÄNDNISSE

## – wie ein reinigendes Gewitter

Von Dr. med. Renate Knoblauch

Das Drama von Romeo und Julia hat mich als Schülerin wirklich mitgenommen. Da glaubt der eine, der andere ist tot, und aus einem solch dummen Missverständnis heraus entwickelt sich die ultimative, totale Tragödie, die doch leicht hätte verhindert werden können. Mittlerweile weiß ich, dass das Leben täglich solche kleineren und größeren Tragödien schreibt. Da entstehen Streit und Ärger aus einem bloßen Missverständnis heraus, da fühlt man sich durch eine ungeschickte Formulierung im Innersten gekränkt. Oder der eigene Partner wird zum undurchdringlichen Rätsel, das man absolut nicht versteht!

Konflikte und Missverständnisse, die lange Zeit unbearbeitet bestehen bleiben, können letztendlich unsere körperliche Gesundheit beeinträchtigen. Die entsprechende Analogie auf der Körperebene könnte zum Beispiel in Form einer chronischen Entzündung ein Ablassventil finden. Gleich wie beim Druckkochtopf entlädt sich belastender Druck als heftige Gastritis, Blasen- oder Halsentzündung. Oder man hat buchstäblich die Nase voll!

Dabei wären zwar nicht alle, aber doch viele Konflikte lösbar, wenn wir uns im Bereich der Kommunikation bemühen würden.

Eigentlich bin ich kein Freund von Verhaltenskatalogen, aber die folgenden 14 goldenen Regeln der Kommunikation machen Mut, sich Problemen zu stellen. Sie geben Vertrauen, dass man Konflikte positiv lösen kann und motivieren, diese Kunst zu lernen.

1. Den rechten Moment unter vier Augen abwarten, um das Problem zu besprechen.
2. Kein Drama inszenieren, sondern ruhig und ohne Übertreibung sprechen, nicht gleichgültig, nicht herablassend, nicht arrogant, sondern aufrichtig mit ehrlichem Bemühen.
3. Keine Beschwerdeliste hervorkramen, sondern immer nur eine Sache besprechen. Es bewährt sich außerdem, neben dem Problem, das es zu lösen gilt, mindestens zwei positive Aspekte, die man am anderen schätzt, zu erwähnen.
4. Nicht zu lange schlucken, sondern Gelegenheiten mutig am Schopf packen. Je länger man die Dinge vor sich herschiebt, umso größer werden sie.
5. Direkt mit der betroffenen Person sprechen und nicht über andere Kanäle kommunizieren.
6. Dinge nicht bagatellisieren oder sich lustig machen. Jeder möchte ernst genommen werden.
7. Wir müssen uns nicht schuldig fühlen, wenn wir einen Konflikt besprechen wollen. Jeder, der ernsthaft nach Lösungen für ein besseres Zusammenleben sucht, verdient Respekt und Achtung.
8. Bestimmte Worte am besten vermeiden: zum Beispiel „immer machst du das", „nie sagst du …", denn solche Verallgemeinerungen entsprechen kaum der Realität.
9. Keine unmöglichen Dinge einfordern. Die Lösung ist dann gut, wenn beide Seiten zufrieden sind. Es ist außerdem unmöglich, dass nur einer von beiden ganz allein recht hat.
10. Die Beschwerde nicht wie einen Schmutzkübel über dem anderen abladen, sondern auch die positiven Aspekte herausstreichen, die Möglichkeiten, die sich ergeben können. Für gute Stimmung und Humor sorgen.
11. Du-Anschuldigungen vermeiden, stattdessen in der 1. Person reden: „Ich habe ein Problem damit …" statt „Du kommst immer zu spät".
12. Das Gespräch will gut vorbereitet sein, eventuell wird man sich die Dinge sogar aufschreiben. Denn es ist wichtig,
13. so exakt wie möglich zu sein, damit keine neuen Fehlinterpretationen auftauchen. Klarheit und Ehrlichkeit sind notwendig.
14. Sich bemühen, den anderen wirklich zu verstehen: Was sind seine Werte im Leben? Woran glaubt er? Was ist ihm wichtig? Erst wenn wir für das Wertesystem des anderen Verständnis entwickelt haben, ist ein echtes Gespräch möglich.

(aus: Georgios Alvarado Planas: Konstruktive Kritik – oder die Kunst, Beschwerden zu äußern)

Konflikte zu lösen braucht Übung. Aber es gibt kein schöneres Gefühl, als diesen gereinigten Augenblick danach, wenn die Missverständnisse ausgeräumt sind und wieder Platz für konstruktives Miteinander ist.

Wie die Natur, die sich uns nach dem Gewittersturm gereinigt und frisch darbietet. ☐

# LACH- UND GEHIRNTRAINING



© moodie character/shutterstock



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| A | D | G | I | T | U | M | E | S |
| H | C | A | W | I | N | U | G | E |
| F | R | O | N | E | O | E | I | N |
| R | R | A | L | K | I | D | H | H |
| O | E | E | U | N | B | E | U | O |
| E | S | C | H | E | U | A | R | R |
| H | C | I | L | D | E | I | R | F |
| L | L | E | B | E | N | D | I | G |
| I | N | R | E | I | N | E | R | E |
| C | H | N | E | R | V | O | E | S |
| H | C | S | S | F | O | E | S | U |
| G | I | T | S | U | L | L | O | N |
| U | L | H | A | Z | L | R | L | D |
| T | K | A | T | O | E | H | T | S |
| D | C | F | T | K | C | E | A | T |
| T | E | T | C | A | H | N | R | A |
| I | U | O | W | L | F | A | R | K |
| L | L | O | V | T | F | H | O | R |
| L | G | E | S | P | A | N | N | T |
| H | C | I | L | T | R | E | A | Z |



## „Wie fühlst du dich?“-Rätsel

In diesem Buchstabenlabyrinth verstecken sich 30 unterschiedliche Gefühle. Eines davon erscheint doppelt. Dies ist das Lösungswort.

Senden Sie das Lösungswort an redaktion@abenteuer-philosophie.com. Es warten philosophische Preise auf Sie.

## „Wie fühlst du dich?“-Witze

Geht ein Luftballon zum Arzt: "Ich weiß nicht, was mit mir los ist. Ständig fühle ich mich so aufgebläht und dann ist da auch noch diese Platzangst."

***

Gehen zwei Sandkörner in der Wüste spazieren. Sagt das eine zum anderen: "Du ich glaube, wir werden verfolgt!"

***

"Was wirst du heute noch so machen?" fragt die eine Kerze die andere Kerze. "Ich glaube, ich werde ausgehen!"

***

Schluchzt die Glühbirne: "Ich bin fassungslos".

***

Treffen sich zwei Kekse. Sagt das eine: "Komm, wir sollten uns besser verkrümeln!"

**Auflösung des großen Lichträtsels in Ausgabe 140: Das Lösungswort war„Bewusstsein“.** *Vielen Dank für die zahlreichen Einsendungen.*
*Die Gewinner sind Frau Eveline Lang aus Siezenheim und Herr Hermann Krumkamp aus Werne. Herzliche Gratulation!*








# LEBENSKUNST: GEFÜHL UND MITGEFÜHL

Von Gudrun Gutdeusch



© Usersam2007 | Dreamstime.com

Der Dalai-Lama erzählt folgende Geschichte gerne in seinen öffentlichen Reden: Einer seiner Mönchs-Kollegen ist lange Zeit in einem chinesischen Gefängnis festgehalten worden. Nach vielen Jahren im Kerker wurde er entlassen, kam nach Indien und traf dann seine Heiligkeit. Dabei erwähnte er, dass er während seiner chinesischen Inhaftierung gelegentlich intensive Furcht vor Gefahr empfunden hat. Seine Heiligkeit fragte: „Was für eine Gefahr?“ Und er sagte: „Die Gefahr, dass ich mein Mitgefühl verliere … für die chinesischen Gefängniswärter.“

Als ich diese Geschichte las, war ich sehr beeindruckt und frage mich: Ist so ein erhabener Zustand für uns erstrebenswert? Ist es ein Ziel für einen weltlich orientierten Menschen, seine Gefühle so im Griff zu haben, dass er zuerst an den anderen denkt?

Der Dalai-Lama meint, dass nicht jeder versuchen muss, dieses Niveau zu erreichen. Jedoch hat unsere Geisteshaltung großen Einfluss auf die Art und Weise, wie wir reagieren und mit Situationen umgehen. Unsere Haltung löst entweder destruktive oder positive geistige Zustände aus. In medizinischen Untersuchungen wurde nachgewiesen, dass ein einzelner negativer Gedanke unser Immunsystem mehrere Stunden lang schwächt. Wenn man in obigem Beispiel voller Hass und Wut reagiert, schadet man sich selbst am meisten. Jeder „Kriegskünstler“ weiß das: Nur wer innerlich zentriert und friedvoll ist, kämpft gut.

## Wie unterscheiden sich Gefühle und Emotionen?

Emotionen erleben wir ständig, es gibt keinen „emotionsfreien“ Moment, wir sind uns ihrer aber selten bewusst. In einer Studie zeigte Paul Ekman einer Versuchsgruppe einen kurzen emotional erregenden Film und befragte die Versuchspersonen, was sie empfinden. Die meisten antworteten, dass sie bestürzt seien und Mitleid für das Unglück der gezeigten Menschen empfänden.

Ein meditierender Mönch hingegen konnte seine Gefühle mit 800 verschiedenen Wörtern beschreiben!

### Emotionen äußern sich auf vier Ebenen:

- als ein Gefühl, das wir bei einer Emotion erleben
- als Verhalten, z.B. in der Mimik, der Gestik, der Körperhaltung oder Körperbewegung
- als körperliche Veränderung, z.B. Herzrasen, Schweißausbrüche, Muskelverspannungen
- und als Kognition, z.B. durch die Erwartung, dass etwas Schlimmes passieren könnte.

Wenn wir z.B. einen zähnefletschenden Hund auf uns zurasen sehen, dann empfinden wir Angst (Gefühl) und wir weichen unmittelbar mit erschrockenem Gesichtsausdruck zurück (Verhalten). Der Puls beginnt zu rasen und kalter Schweiß steht uns auf der Stirn (körperliche Veränderung). Ein Gedanke beherrscht uns jetzt (Kognition): „Was mache ich jetzt?“

### Wie können wir unsere Gefühle wahrnehmen?

Paul Ekman, der ein Facial Action Coding System zur Emotionserkennung anhand von Gesichtsausdrücken entwickelte, wies sieben weltweit verbreitete Basisemotionen empirisch nach: Freude, Wut, Furcht, Trauer, Ekel, Verachtung und Überraschung. Diese Emotionen lösen eine Unzahl von Gefühlen bei uns aus, derer wir uns meist nicht bewusst sind. Ich habe in meiner Tätigkeit als Trainerin die Erfahrung gemacht, dass fast alle Menschen ihre Gefühle äußerst vage wahrnehmen und es ihnen sehr schwer fällt, diese zu benennen, geschweige denn, sie adäquat auszudrücken. Das ist die Ursache unzähliger Missverständnisse und Konflikte: Man nimmt seine eigenen Gefühle unklar wahr und weiß schon gar nicht, wie man sie kommunizieren soll. Außerdem ist es in unserer Gesellschaft kaum üblich, über Gefühle zu sprechen. Dabei sind sie entscheidend für unser Leben.

### Gefühle sind die Motoren unseres Handelns

Philosophische Lebenskunst bedeutet, sich selbst zu beobachten und im Alltag zu üben. So erkennt man, dass die eigene psychische Verfassung entscheidend ist. Bin ich gut gelaunt, optimistisch und zuversichtlich, gelingen mir meine Vorhaben, ich meistere Schwierigkeiten als Herausforderung und entwickle mich ständig weiter. Ist meine Psyche angeschlagen, sind meine Handlungen kraftlos, Probleme ein lästiges Hindernis und der Misserfolg vorprogrammiert. Oft fühle ich mich als Opfer der Umstände. Viele Menschen denken, dass sie diese Zyklen nicht beeinflussen können. Die gute Nachricht: Wir sind die Herrscher über unsere Emotionen. Die „schlechte“ (in Wahrheit aber die beste): Dies erfordert intensive Arbeit an sich selbst. Dazu braucht man Aufmerksamkeit und Bewusstsein, um die eigenen Gemütsbewegungen ständig wahrzunehmen und zu kontrollieren und Willenskraft, um sie zu verändern. Ertappen wir uns bei destruktiven Gedanken und Gefühlen, sind zwei Dinge wichtig: die Ursache dafür auszuforschen und danach den Geist auf konstruktive und erhebende Themen zu lenken. Jede Lebenssituation lässt sich mit einer positiven Haltung besser meistern.



Wenn ich gut gelaunt, optimistisch und zuversichtlich bin, gelingen meine Vorhaben

### Gefühle sind die Boten unserer Bedürfnisse

Wenn wir uns unwohl fühlen, hat dies seinen Grund. Den gilt es durch Selbstbeobachtung auszuforschen. Und dann willentlich die richtige Reaktion zu wählen.

Wenn ich mich in einem Vortrag unwohl fühle, weil der Redner eine schrille Stimme hat, kann ich blitzschnell entscheiden, mich auf den tiefsinnigen Inhalt zu konzentrieren und als Konzentrationsübung die unangenehme akustische Wahrnehmung ausblenden.

Wenn mich der Geruch eines ungepflegten Obdachlosen abstößt, kann ich ihm trotzdem von Herzen eine Suppe reichen, weil das Mitgefühl überwiegt.

### Ein paar praktische Tipps zur Entwicklung höherer Gefühle

1. Entwickeln Sie Empathie
   Versetzen Sie sich in Ihr Gegenüber und spüren Sie nach, was diese Person gerade empfinden könnte. Sprechen Sie dies aus: „Ich habe den Eindruck, dass du …“
2. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Gefühle
   Sie selbst erzeugen Ihre Gefühle und Sie können sich jederzeit entscheiden, ob Sie sich durch Ihre Emotionen nützen oder schaden.
3. Distanzieren Sie sich von Ihren Gefühlen.
   Sie sind nicht Ihre Gefühle und Gedanken. Diese sind vorübergehende innere Zustände. Sagen Sie zu sich: „Es ist Trauer, Freude, Wut … in mir.“
4. Nehmen Sie Schönheit wahr
   In der Natur, in Gemälden, Gedichten, Musik, Fotografien, Filmen … Würdigen Sie Ästhetik und lassen Sie diese auf Ihre Seele wirken. Es reinigt und erhebt.
5. Dienen Sie den Menschen
   Engagieren Sie sich für andere, übernehmen Sie ein Ehrenamt, setzen Sie sich als Volunteer ein. Tun Sie Gutes und merken Sie, wie Sie dadurch innerlich reich werden.

„Gute Gefühle“ wünscht Ihnen

Gudrun Gutdeutsch □

### Angenehme Gefühle

angeregt, aufgedreht, aufgeregt, ausgeglichen, befreit, begeistert, behaglich, belebt, berauscht, beruhigt, berührt, beschwingt, bewegt, dankbar, eifrig, ekstatisch, energiegeladen, engagiert, enthusiastisch, entlastet, entschlossen, entspannt, entzückt, erfreut, erfrischt, erfüllt, ergriffen, erleichtert, erstaunt, erwartungsvoll, fasziniert, frei, friedlich, froh, fröhlich, gebannt, geborgen, gefesselt, gelassen, gerührt, gesammelt, gespannt, gesund, glücklich, gut gelaunt, heiter, hellwach, hoffnungsvoll, inspiriert, klar, kraftvoll, lebendig, leicht, locker, lustig, motiviert, munter, mutig, neugierig, optimistisch, ruhig, sanft, satt, schwungvoll, selbstsicher, selig, sicher, sorglos, still, stolz, überglücklich, überrascht, überwältigt, unbeschwert, vergnügt, verliebt, vertrauensvoll, wach, weit, wissbegierig, zärtlich, zufrieden, zugeneigt, zuversichtlich.

### Unangenehme Gefühle

Alarmiert, angespannt, ängstlich, apathisch, ärgerlich, aufgeregt, ausgelaugt, bedrückt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, deprimiert, durcheinander, eifersüchtig, einsam, elend, empört, enttäuscht, ernüchtert, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erschüttert, erstarrt, frustriert, furchtsam, gehemmt, geladen, gelähmt, gelangweilt, genervt, hart, hasserfüllt, hilflos, in Panik, irritiert, kalt, kraftlos, leer, lethargisch, matt, miserabel, müde, mutlos, nervös, niedergeschlagen, ohnmächtig, panisch, perplex, ratlos, resigniert, ruhelos, sauer, scheu, schlapp, schüchtern, schwer, schwermütig, sorgenvoll, teilnahmslos, tot, träge, traurig, überwältigt, unbehaglich, ungeduldig, unglücklich, unruhig, unsicher, unter Druck, unwohl, unzufrieden, verbittert, verspannt, verwirrt, verzweifelt, widerwillig, wütend, zappelig, zornig.

### Pseudogefühle

Sogenannte »Pseudogefühle« sind in Wirklichkeit keine Gefühle, sondern in Gefühlsformulierungen verpackte Gedanken, Schuldzuweisungen, Anklagen, Vorwürfe und Interpretationen. Pseudogefühle werden manchmal auch als Interpretationsgefühle, Nicht-Gefühle, Wolfsgefühle oder Tätergefühle bezeichnet.

***Nachfolgende Ausdrücke werden besonders häufig als Pseudogefühle genannt. Bitte beachten Sie, dass es bei manchen Begriffen auf den Kontext und die Betonung ankommt.***

abgelehnt, abgeschnitten, akzeptiert, allein gelassen, an den Pranger gestellt, an die Wand gestellt, angegriffen, attackiert, ausgebeutet, ausgenutzt, ausgeschlossen, ausgestoßen, beachtet, bedroht, belästigt, beleidigt, belogen, benutzt, beschuldigt, beschützt, bestätigt, bestraft, betrogen, bevormundet, deplatziert, diskriminiert, dominiert, entmutigt, enttäuscht, erdrückt, erniedrigt, ernst genommen, festgenagelt, frustriert, gedrängt, geehrt, gelangweilt, geliebt, gemaßregelt, gemobbt, gequält, geschmeichelt, gesehen, getäuscht, gewürdigt, gezwungen, gut beraten, herabgesetzt, hereingelegt, hintergangen, ignoriert, im Mittelpunkt, in die Ecke gedrängt, in die Enge getrieben, isoliert, kleingemacht, lächerlich gemacht, manipuliert, minderwertig, missachtet, missbraucht, missverstanden, nicht anerkannt, nicht ehrlich behandelt, nicht einbezogen, nicht ernst genommen, nicht geliebt, ungerecht behandelt, nicht gesehen, nicht respektiert, nicht unterstützt, nicht verstanden, nicht wertgeschätzt, provoziert, reingelegt, sabotiert, schikaniert, schlecht behandelt, schön, sympathisch, totgequatscht, über den Tisch gezogen, überfordert, übergangen, überlistet, unerwünscht, ungehört, ungeliebt, unter Druck gesetzt, unterbezahlt, unterdrückt, unverstanden, unwichtig, verärgert, verarscht, verfolgt.

# JEAN-JACQUES ROUSSEAU (1712–1778)

## Fort mit der Vernunft – Auf die Gefühle kommt es an!

„Luxus, Ausschweifung und Sklaverei sind die Strafe für unsere ehrgeizigen Anstrengungen, die uns aus der glücklichen Unwissenheit führen sollten, in die uns die ewige Weisheit verwiesen hatte."

„Allmächtiger Gott, befreie uns von der Erleuchtung unserer Väter. Führe uns zurück zu Einfalt, Unschuld und Armut, den einzigen Gütern, welche unser Glück befördern …"

Von Manuel Stelzl

Als Ludwig XVI. im Zuge der Revolution ins Gefängnis geworfen wurde, stieß er dort auf einige Werke Voltaires und Rousseaus. Daraufhin soll er gesagt haben: „Diese beiden Männer haben Frankreich zerstört!" Tatsächlich haben beide erheblich zum Sturz der Monarchie in Frankreich beigetragen, denn sie inspirierten das aufstrebende Bürgertum mit ihren Ideen. Doch obwohl gerade diese beiden Herren wie keine anderen in Frankreich dem dringlichen Wunsch der Bevölkerung nach Erneuerung den notwendigen Geist verliehen, hätten sie von ihrem Wesen her kaum unterschiedlicher sein können. Auf der einen Seite der kulturstolze, bildungsbeflissene und gewitzte Voltaire, der es bestens verstand, das neue Ethos der Vernunft gegen die bestehenden Verhältnisse in Opposition zu setzen. Ein Freidenker, der bevorzugt in höchsten Kreisen verkehrte und den Umgang mit Intellektuellen liebte. Auf der anderen Seite der zurückgezogen und stets rastlos auf Wanderschaft lebende Landstreicher Rousseau, ein überaus empfindsamer Träumer und Literat. Er mied intellektuelle Kreise, war stets von inneren Widersprüchen und leidenschaftlichen Gefühlen hin- und hergerissen. Dem Vernunfteifer seiner Zeit brachte er eine vernichtende Kulturkritik entgegen, wodurch er schließlich zum eigentlichen Ahnherrn der Romantik wurde. Während auf der einen Seite Voltaire und die meisten philosophes sich vor allem positiv auf die Vernunft beriefen und diese gegen Religion, Staat und von außen bevormundende, unterdrückende Instanzen ausspielten, so galt Rousseaus Werk als erster bedeutender Angriff auf die Aufklärung selbst. Darin zeigt sich eine gewisse Spannung. Rousseau gilt manchen als letzter Genius der Aufklärung und zugleich als deren schärfster Kritiker, der die Bewegung gewissermaßen über sich selbst hinausführte. Sein Werk beinhaltete bereits jene Widersprüche von Freiheit und Herrschaft, von Gefühl und Vernunft, von Demokratie und Despotismus, die im Zuge der Revolution immer deutlicher zum Vorschein kamen. Denn man höre und staune, wogegen sich der Aufklärer Rousseau wandte, war die Vernunft selbst. Rousseau nämlich, und dies ist typisch für sein Denken, stellte stets den schädlichen Einflüssen von Vernunft und Kultur den heilenden Wert von unverfälschtem Gefühl und ursprünglicher Natur gegenüber. Gerade damit beflügelte er den Geist der Romantik, die sich wie Rousseau gegen die übersteigerten Kontroll-, Disziplinierungs- und Machtansprüche der neu aufkommenden Rationalität auflehnte und deren zerstörerische Seite er aufzeigen wollte. Es war die Sehnsucht, sich den Zwängen jener alles durchdringenden neuen Vernunft entledigen zu dürfen, die eine gewisse Gegenaufklärung provozierte. Rousseau verhalf der Sehnsucht nach der Einfachheit natürlichen Lebens sowie der ursprünglichen Schönheit und Unverfälschtheit der Natur wieder zum Leben. Auch der Mensch sei ein ursprünglich gütiges, durch Mitgefühl und natürliche Tugenden gekennzeichnetes Wesen. Erst durch den verderblichen Einfluss kultureller Prägung und aufgrund fehlender Herzensbildung entartet er zu einer habgierigen und unbarmherzigen Kreatur. Durch diese Kritik Rousseaus kam es zu einem bedeutenden Wertekonflikt zwischen „Natur" und „Gefühl" auf der einen sowie „Kultur" und „Vernunft" auf der anderen Seite.

Die neu geschaffene Kultur wurde vom Bildungsbürgertum getragen, vor allem aber vom Drang nach Freiheit, Naturbeherrschung und Reichtum. Es war nun gerade diese Überbewertung der Kultur und die von vielen empfundene Entfremdung des Menschen von sich selbst, die Rousseau beobachtete.

„Wozu schließlich brauchen wir Rechtsgelehrsamkeit, wenn nicht wegen der durch kulturelle Verfeinerung bedingten Ungerechtigkeit gesellschaftlichen Lebens? Wozu Philosophie, wenn sich jeder an die einfachen, natürlichen Tugenden hielte?" Auch an Staat und Gesellschaft ließ Rousseau kein gutes Haar. Der Mensch sei von Natur aus gut. Erst durch Kultur und Staat werde der Mensch habgierig, ehrgeizig und boshaft.

Der Ruhm des Jean-Jacques Rousseau kehrte erst spät ein, dafür aber sehr plötzlich und machte den vagabundierenden Strolch mit einem Schlag zu einer überall bekannten intellektuellen Größe. Alles begann mit einem Preisausschreiben der Akademie von Dijon im Jahre 1749. Die Akademie stellte die Preisfrage „ob die Wiederherstellung der Wissenschaften und Künste (seit der Renaissance) zur Verbesserung und Hebung der Sittlichkeit beigetragen habe". Rousseaus preisgekrönte Antwort brachte eine in geballter Fülle vorgetragene Zivilisationskritik zum Ausdruck, die den Wert von Wissenschaft, Vernunft und Kultur überhaupt infrage stellte. Künste und Wissenschaften hätten nicht zur Hebung der Sittlichkeit beitragen – sie seien sogar Merkmale des Verfalls.

Überall in der Geschichte erscheine das Auftauchen der Geistesbildung im Verein mit dem Sinken der Sittlichkeit. Die wenigen Völker aber, die frei geblieben sind von der Ansteckung eitler Kenntnisse, hätten ihr Glück durch ihre natürlichen Tugenden begründet und sich zum Vorbild anderer Völker erhoben.

„Der Erste, der ein Stück Land eingezäunt hatte und dreist sagte: „das ist mein" und so einfältige Leute fand, die das glaubten, wurde zum wahren Gründer der bürgerlichen Gesellschaft. Wie viele Verbrechen, Kriege, Mord, wie viel Not und Elend hätte derjenige dem Menschengeschlecht erspart, der die Pfähle herausgerissen oder den Graben zugeschüttet und seinesgleichen zugerufen hätte: „Hütet euch, auf diesen Betrüger zu hören, ihr seid verloren, wenn ihr vergesst, dass die Früchte allen gehören und der Boden niemandem!"

Zunächst von adligen Gönnern begünstigt, wurden später einige seiner Schriften vom Parlament in Paris verurteilt. Den Rest seines Lebens war Rousseau auf der Flucht und litt deshalb an Verfolgungswahn. So zahlte er einen hohen Preis für seine gewaltige gesellschaftliche Wirkung. □



Jean-Jacques Rousseau, Pastell von Maurice Quentin de La Tour, 1753



philoKids

# Mit allen Sinnen "sehen"

Hier sind wieder Beate und Felix. Ihr kennt sie ja schon. Diese beiden wollen immer alles ganz genau wissen, stellen sich viele Fragen, denken nach und lernen so die Welt und sich selbst immer besser kennen.

Beate sitzt diesmal ganz nachdenklich am Sofa. Ihr Bruder fragt halb neckisch und halb besorgt.

**Felix:** Was ist heute denn los mit dir?

**Beate:** Ach! Ich muss nachdenken.

**Felix:** Aber worüber denn?

**Beate:** Ich habe heute am Nachhauseweg ein blindes Mädchen getroffen. Sie war vielleicht ein bisschen älter als ich. Du, Felix, ist es sehr schlimm, wenn man blind ist?

**Felix:** Ja, ich glaube, es ist schon schwierig. Aber Großvater hat mir einmal gesagt, dass blinde Menschen dann mit ihren anderen Sinnen „sehen" lernen.

**Beate:** Wie geht denn das? Das möchte ich auch lernen.

**Felix:** Na, dann mach einfach mal die Augen zu.

**Beate:** Jetzt sehe ich nichts.

*Sie beginnt nun, alles in ihrer Umgebung abzutasten. Der Stoff des Sofabezuges fühlt sich weich und angenehm an, die Glasplatte am Tisch glatt und kühl. Der Teppich am Boden erscheint viel dicker als sonst und die Katze Schnurrli springt rechtzeitig davon, bevor Beate über sie drüberstolpern kann. Sie geht einen Schritt und stößt gegen den Tisch.*

**Beate:** Aua! Huch, da muss ich aber sehr aufpassen.

*Nun tastet sie sich vorsichtig voran, sie möchte Mutti in der Küche besuchen gehen, ohne die Augen zu öffnen. Sie hält ihre Arme weit von sich gestreckt, damit sie nicht wieder wo aneckt. Auf halbem Weg dorthin fragt sie ihren Bruder:*

**Beate:** Bin ich schon bei der Tür?

**Felix:** Nein, da fehlt noch ein großes Stück. Aber du musst mehr nach links!

**Beate:** Uff. Das ist gar nicht so leicht. Wo bist du?

**Felix:** Ich bin noch beim Sofa.

**Beate:** Das Zimmer ist viel größer, wenn ich die Augen zumache.

*Vorsichtig und langsam geht sie weiter. Plötzlich bleibt Beate stehen.*

**Beate:** Felix, du stehst jetzt genau hinter mir, stimmts?

**Felix:** Ja. Aber woher weißt du das?

**Beate:** Ich spür dich hinter mir.

**Felix:** Aber ich bin ganz leise zu dir geschlichen und hab dich noch gar nicht berührt.

**Beate:** Macht nichts, aber ich spüre dich trotzdem. Ich kann dich irgendwie „sehen", obwohl ich die Augen noch immer ganz fest zu habe.

**Felix:** Siehst du, das wird Großvater gemeint haben. Wir können auch mit unseren anderen Sinnen sehen.

*In diesem Moment fährt eine Rettung mit lautem Tatüü Tatüü an dem Haus von Beate und Felix vorbei.*

**Beate:** Das Rettungsauto kann ich mit meinen Ohren „sehen".

**Felix:** Und was gibt es heute zum Essen?

**Beate:** Wart mal, ich rieche schon etwas. Mmh. Ich glaube, ich kann das Essen „sehen". Heute gibt es Nudeln mit Tomatensoße.

*Beide Kinder stürmen nun in die Küche. Beate vergisst, ihre Augen zu schließen.*

**Beate:** Mutti, ist das Essen schon fertig? Es riecht schon so gut.

**Mutti lächelnd:** Ihr beide habt wohl schon einen großen Hunger! Die Spaghetti sind gleich fertig.

Erzähle uns deine Erlebnisse mit dem Hören, Sehen, Riechen, Tasten und Schmecken. Du kannst uns auch Bilder oder Zeichnungen schicken: an redaktion@abenteuer-philosophie.com

## Das kleine Sinn-Lexikon

Wir alle kennen unsere 5 Sinne. Sie helfen uns, die Welt um uns herum wahrzunehmen.

**Der Tastsinn (haptisch):** Wir tasten zwar meist mit den Händen, speziell mit den Fingern, aber in Wahrheit bildet die ganze Haut unser größtes Sinnesorgan. In der Haut sitzen die Tastzellen.

**Der Hörsinn (auditiv):** Wir hören über Schallwellen. Diese gelangen ins Ohr und „trommeln" ganz fein auf unser Trommelfell tief im Ohr drinnen. Es schwingt dann – wie eine Trommel, die wir mit den Fingern schlagen – und über Nerven werden diese Schwingungen ans Gehirn weitergeleitet.

**Der Sehsinn (visuell):** In unserem Auge befinden sich etwa 130 Millionen Sehsinneszellen. Die Stäbchen lassen Schwarz-Weiß-Bilder entstehen und die Zäpfchen sind fürs Farbsehen zuständig. Wenn es dunkel ist, sehen wir nur mehr schwarz-weiß, denn die Stäbchen brauchen nicht so viel Licht, damit sie arbeiten können.

**Der Geschmacksinn (gustatorisch):** Wir schmecken mit unserer Zunge. Sie kann aber nur Süßes, Saures, Bitteres und Salziges wahrnehmen. Der gute Geschmack von Himbeeren oder reifen Tomaten entsteht erst in der Verbindung des Schmeckens mit dem Riechen.

**Der Geruchsinn (olfaktorisch):** Er scheint nicht so wichtig wie die anderen zu sein, aber er warnt uns vor schädlichen Einflüssen: zum Beispiel vor giftigen Gasen oder Schimmelpilzen.

Wichtig bei allen Sinnen ist, dass sie eigentlich nur die Informationen aus der Umwelt sammeln, übersetzen und an das Gehirn weiterleiten. Das Gehirn verarbeitet diese und wir sehen, hören …

**Der 6. Sinn:** Diesen Ausdruck verwenden wir, wenn jemand etwas bemerkt, ohne es (bewusst) mit den bekannten Sinnesorganen wahrzunehmen. Wir sehen dann vielleicht eine gefährliche Situation voraus, spüren, dass jemand von hinten seinen Blick auf uns richtet und vieles mehr.

Wir sehen daraus, dass wir viel mehr wahrnehmen können, als wir glauben, wenn wir mit unseren Sinnen üben, sie verfeinern und auch ihre Grenzen kennen.

## Die Wissenschaft kennt noch weitere Sinne

**Der Gleichgewichtsinn** sitzt wie das Hören auch im Inneren des Ohres. Er hilft uns, aufrecht stehen zu können und sorgt für die Orientierung im Raum.

**Der Temperatursinn** sorgt dafür, dass wir unsere Körpertemperatur aufrechterhalten und uns vor Überhitzung oder Unterkühlung schützen. Die Wärmesinneskörperchen sitzen vor allem in der Haut und in den Schleimhäuten.

**Die Körperempfindung** gibt uns immer eine Vorstellung davon, wo im Raum sich gerade unser Körper, unsere Gelenke oder die Arme und Beine befinden.

Ohne sie wäre Gehen oder Laufen furchtbar kompliziert, denn wir müssten immer nachschauen, ob und wie unsere Füße den Boden berühren.

Bei Tieren finden wir noch weitere Sinne: zum Beispiel das Wahrnehmen des Magnetfeldes der Erde. Dadurch können Zugvögel von Europa nach Afrika fliegen. Die Fledermaus „sieht" durch Ultraschall. Sie sendet ganz hohe Töne aus. Alle Hindernisse, die sich im Schallkegel befinden, werfen Echos zurück, und so entsteht ein „Hörbild" der Umgebung.

Zitteraale und Zitterrochen nehmen Änderungen der Elektrizität ihrer Umgebung wahr. Einige Schlangen „sehen" Wärme, und Webspinnen haben einen Schwingungssinn, der ihnen die kleinsten Bewegungen ihrer Netze anzeigt.

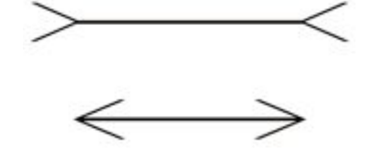
## Wir experimentieren mit unseren Sinnen

Versucht einmal, mit allen Sinnen nacheinander ganz bewusst wahrzunehmen. Das funktioniert am besten, wenn ihr die Augen schließt. Hört, fühlt, schmeckt und riecht. Bittet jemanden, für euch ein paar Gläschen mit verschiedenen Gewürzen zu füllen und ihr riecht blind daran und ratet, was drinnen ist.

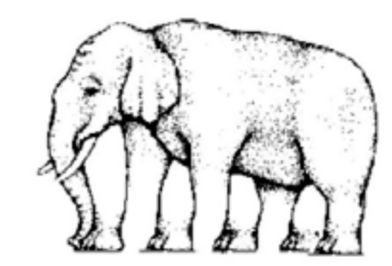
Ihr werdet sehen, wie schwer das ist, wenn die Informationen nicht auch über die Augen kommen. Ihr könnt auch verschiedene Nahrungsmittel blind kosten. Das ist gar nicht so leicht, aber es ist wirklich lustig. Wir wünschen euch viel Spaß mit euren Sinnen.

## Die Sinne können sich auch täuschen

Ratet mal: Welcher der beiden Striche ist länger? – Überprüft dann eure Lösung mit einem Lineal.



Oder: Wie viele Beine hat dieser Elefant?



Oder: Was seht ihr auf diesem Bild? – Einen Hasen oder eine Ente?



http://www.orange-sinne.de

# MerkWÜRDIGES

Von Veronika Neff







Swetlana Alexijewitsch:

**Tschernobyl – Eine Chronik der Zukunft**

*Taschenbuch Verlag Berlin, 2006*

„Die Bienen und Regenwürmer wußten Bescheid, aber wir nicht." Knapp dreißig Jahre nach dem Reaktorunglück ist Tschernobyl längst aus den Schlagzeilen verschwunden. Umso erschütternder sind die Gespräche von Menschen, die direkt von Tschernobyl betroffen waren und noch immer sind: Kinder, Mütter, Väter, Umsiedler und Rückkehrer aus der „Sperrzone". Tage nach dem Unglück keine Informationen und Vertuschung. Soldaten mit Maschinenpistolen. Aber wen sollen sie erschießen? Die Physik? Die unsichtbaren Strahlen? Angesichts der weltweit 440 Atomreaktoren fasst die Autorin zusammen: „Ich habe über die Vergangenheit geschrieben, doch sie hat sich als die Zukunft erwiesen." Die Reaktorkatastrophe im März 2011 in Fukushima beweist, wie recht sie leider damit hat. Die Halbwertszeit von Plutonium-239 liegt bei 24 390 Jahren. Die Halbwertszeit des Erinnerns oder Umdenkenwollens liegt deutlich darunter. (empfohlen von Martinissimo) □







Peter Wagner:

**Wofür es gut ist**

Was Mesnchen aus ihrem Leben lernen

*dtv, 2014*

Der Journalist Peter Wagner versucht anhand der Geschichten von Menschen aller Berufsgruppen und deren Erfahrungen, Lehren fürs eigene Leben zu ziehen. Er will damit helfen, die Suche nach Sinn und Gewissheit zu erleichtern, und zeigen, dass man durch die Erfahrungen anderer lernen und damit sein eigenes Leben verändern kann. Durch gute Beobachtung und Anteilnahme am anderen und am eigenen will er die eigene Denkweise erweitern und hinterfragt die Erfahrungen, bis diese den roten Lebensfaden ergeben. Der Autor macht die Leser vertraut mit den Geschichten von einem Bankdirektor bis einem Demenzkranken und zeichnet so eine Fülle an Lebensweisheiten und Lehren. (empfohlen von Ursula Ploschnik). □

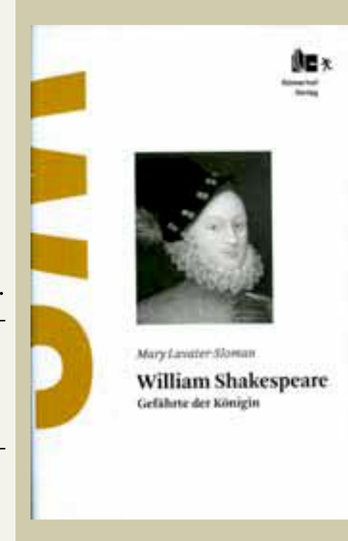
Mary Lavater:

**William Shakespeare**

Gefährte der Königin

*Römerhof Verlag, 2014*

Dieses Buch ist spannend von der ersten bis zur letzten Seite! Wer war Shakespeare wirklich? Seit Jahrhunderten rätseln wir darüber. Wie konnte jemand einen solchen Sprachschatz und ein solches Wissen erlangen. Mary Lavater entwirft die kühne These: Shakespeare sei der 17. Earl of Oxford. Queen Elisabeth hole ihn an ihren Hof und beide inspirieren sich gegenseitig. Entstanden auf diesem Boden seine großartigen Werke? Der Earl de Vert konnte seine Werke nicht unter eigenem Namen veröffentlichen, daher bediente er sich des Pseudonyms. Die Autorin verfolgt eine überzeugende Indizienkette. Ist nun das Mysterium um einen der bedeutendsten Dichter der Weltliteratur gelüftet? (empfohlen von Ursula Ploschnik) □







Roger-Pol Droit:

**Wenn ich nur mehr eine Stunde zu leben hätte**

*rororo, 2014*

Der Autor Roger-Pol Droit versetzt sich selbst in die Situation, nur mehr eine Stunde zu leben. Was fängt er mit dieser Zeit an, welche Gedanken, welche Stimmungslagen erfassen ihn und wie sieht er sein Leben? Welche Fehler hat er gemacht und was würde er heute anders machen? Wie ändert eine solche Situation das Denken und vielleicht sogar das weitere Leben? Die Frage nach der letzten Stunde, nach dem letzten Tag ist nicht neu. Die hat sich schon der Philosoph Seneca vor 2.000 Jahren gestellt. Eine ewige Frage des Menschen. Welche Antworten geben Sie sich? (empfohlen von Ursula Ploschnik) □

Beate Reinecker:

**Lass Dich nicht verbiegen – Lass Dich nicht brechen**

Ratschläge & Ermutigungen aus der praktischen Philosophie

*Geheimsprachen Verlag, 2014*

Lass Dich nicht verbiegen ist ein Aufruf zu mehr Selbstbestimmung. Es regt die Leser an, ihre Handlungen, Gedanken und Motivationen im Alltag zu hinterfragen und sich immer wieder selbst und ihre solidarischen Handlungen zu überprüfen. Auch gilt es zu überdenken, wie ein demokratisches Zusammenleben funktioniert, denn in einer globalisierten Welt kann eine einzige Handlung weitreichende Auswirkungen haben. Die Autorin fordert die Leser auf, ihr Konsumdenken, das nicht zuletzt von der Werbung gelenkt wird, infrage zu stellen und die Sinnhaftigkeit unserer Konsumgüter ständig zu prüfen. Dieses Buch macht im Alltagstrott wieder lebendig. (empfohlen von Ursula Ploschnik) □




Dr. Andrea F. Polard:

**Auf zwei Flügeln zum Glück**

Die Verschmelzung östlicher und westlicher Denkweisen

*Manjughoscha Verlag, 2014*

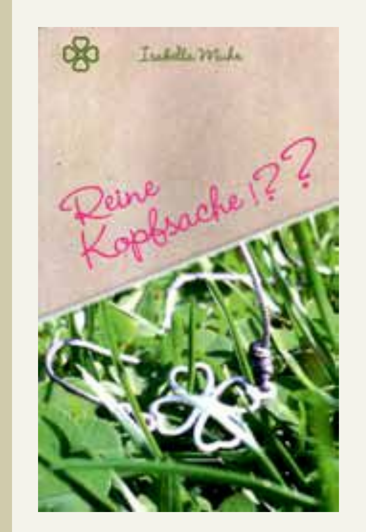
Wer möchte nicht einen praktischen Leitfaden, um in der Hektik unserer Zeit zu innerem Frieden und Glück zu finden? Dr. Polard verbindet hier zwei Ebenen, nämlich die sogenannte materielle, analytische Schiene mit einer spirituellen. Zum Glück gehören der Glaube, aber auch unsere materiellen Bedürfnisse – im rechten Maß. Der Hauptgrund, warum wir unser Glück nicht finden, liegt in der fehlenden Achtsamkeit der Menschen. Wir alle müssen ACHTSAMER werden und vor allem uns selbst besser kennenlernen! (empfohlen von Ursula Ploschnik) □

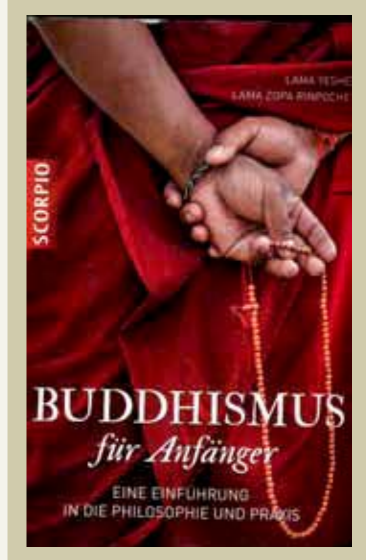
Isabella Muhr:

**Reine Kopfsache**

*Verlag BoD, 2015*

Ein einfacher Heiratsantrag – auf den eigentlich jede Frau wartet – kann sie aber auch total aus der Bahn werfen: von Panikattacken, über „das ganze bisherige Leben" infrage stellen, bis zur Flucht in ein total anderes, unvorbereitetes Leben. Die Hauptdarstellerin Lilith gelangt nach langen Denkprozessen, und nicht zuletzt vom Leben ermahnt, zu der Einsicht, dass ihr Verflossener oder Zukünftiger doch der Richtige für sie ist. Aber ist er dann noch da und wie hat sich dieser Seelenkonflikt auf seine Liebe zu ihr ausgewirkt? Ist es nun Kopfsache oder Herzenssache? (empfohlen von Ursula Ploschnik) □




Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche:

**Buddhismus für Anfänger**

Eine Einführung in die Philosophie und Praxis

*Scorpio-Verlag, 2012*

Zwei tibetisch-buddhistische Mönche stellen sich mit ihren Schülern die zentrale Frage: „Wie können wir unserem Leben Sinn geben?" Wir alle tragen die Lösung unserer Probleme in uns, aber wie finden wir den Schlüssel?

Sie führen den Leser in Sinn und Zweck der Meditation ein, erklären, was unglücklich macht und beschreiben die Ursachen des Leidens. Anderen Gutes zu tun ist eine Empfehlung, die wir in allen Religionen finden; aber wir können umso besser helfen, je besser wir unser Leben selbst im Griff haben. Bleiben Sie achtsam bei allem, was Sie tun! (empfohlen von Ingrid Kammerer) □




# Info

Wir, das „abenteuer Philosophie"-Redaktionsteam, möchten diese Gelegenheit nutzen und allen unseren Leserinnen und Lesern herzlich danken. Ohne Leser macht das schönste Magazin keinen Sinn.

Bedanken möchten wir uns ganz im Speziellen für die vielen positiven Rückmeldungen zu unserer letzten Ausgabe: LICHT. Wir freuen uns sehr, wenn unser Engagement bei Ihnen Anerkennung findet.

Wir sind ständig bemüht, philosophische Themen unserer Zeit zu treffen – aktuell, notwendig, interessant und nahe am Menschen. Wenden Sie sich daher bitte an uns, wenn Sie Fragen an die Redaktion oder unsere Autoren haben, wenn Sie Anregungen geben wollen, sich Themen für Artikel oder eine ganze Ausgabe wünschen oder auch mit einem Autor in philosophischen Diskurs treten wollen.

**Schreiben oder mailen Sie uns:**
Verlag filosofica,
Münzgrabenstraße 103,
A-8010 Graz
redaktion@abenteuer-philosophie.com

Danke für Ihr Engagement!

***Die Zentralbibliothek Zürich informierte abenteuer Philosophie und wir informieren im LeserFORUM unsere Leser:***

## Albert Schweitzer (1875–1965)

***Manuskripte von Albert Schweitzer erstmals in einer Ausstellung***

Seit mehr als 40 Jahren pflegt die Zentralbibliothek Zürich eine Sammlung von kulturhistorischem Wert: den Nachlass des als „Urwalddoktor" berühmt gewordenen Arztes, Philosophen, Theologen, Organisten und Friedensnobelpreisträgers Albert Schweitzer, der durch sein humanitäres Engagement in Lambarene Weltruhm erlangte.

Die Zentralbibliothek nimmt den 50. Todestag Schweitzers zum Anlass, sein schriftliches Erbe der Öffentlichkeit zu präsentieren und an das Werk dieser faszinierenden Persönlichkeit zu erinnern.

Der reichhaltige Handschriftenbestand bildet den Ausgangspunkt für eine ausgewogene Würdigung von Albert Schweitzer. Der thematische Schwerpunkt liegt dabei auf dem wissenschaftlichen Schaffen des Friedensnobelpreisträgers als Theologe und Philosoph sowie auf seinem Wirken als Musiker und Musikwissenschaftler. Damit werden bewusst die Schaffensbereiche Schweitzers hervorgehoben, die der breiten Öffentlichkeit weniger bekannt sind als sein Wirken als „Urwalddoktor". Es gibt also „Neues" zu entdecken. Doch auch dem Spital im gabunischen Lambarene wird innerhalb der Ausstellung viel Platz eingeräumt.

***Ein Bild Schweitzers jenseits von mythischer Idealisierung***

Albert Schweitzer wird in der Ausstellung als Persönlichkeit dargestellt, die das humanitäre Denken im 20. Jahrhundert grundlegend geprägt hat. Trotzdem soll auch auf kritische Ansätze zur Beurteilung seines Werkes eingegangen werden. Unter Verwendung der neusten Forschungen hat Kurator Gunnar Dalvit ein Bild Schweitzers jenseits von mythischer Idealisierung und gegenstandsloser Kritik entworfen. Verweise auf den historischen Kontext, in dem Schweitzers Wirken stattfindet, wie beispielsweise die Kolonialgeschichte Afrikas, sollen das Verständnis seiner Schriften erleichtern.

Nicht zuletzt wird die Ausstellung auch auf die Darstellung Schweitzers in den Medien eingehen – und die Prominenz beleuchten, welche sein Wirken nach sich gezogen hat.


*Citoyen 002 Albert Schweitzer 1908*

***Ausstellung in der Schatzkammer im Predigerhof der Zentralbibliothek***
Zähringerplatz 6, CH-8001 Zürich,
Eingang im Bibliothekshof
Tel +41 44 2683 100, Fax +41 44 2683 290
**Öffnungszeiten:**
Mo–Fr: 13–17 Uhr,
Sa 13–16 Uhr
bis 12. September 2015
*www.zb.uzh.ch*
*zb@zb.uzh.ch*






# VORSCHAU

## Nr. 142: Warum uns teilen reicher macht

erscheint am: 24.9.2015

- TEILEN macht glücklich
- Die WEISHEIT des Epiktet
- Der GerechtigkeitsSINN
- INTERview mit Ibrahim Abouleish über Entwicklung
- philoSLAM: Wovon ich träume
- LebensKUNST: Streiten, aber richtig
- Albert Schweitzer: Die EHRfurcht vor dem Leben

**IMPRESSUM**
**Herausgeber und Verleger:** Filosofica – Verein zur Förderung und Verbreitung klassisch-philosophischen Wissens, Kultur und Kunst
**Chefredakteur:** Mag. Hannes Weinelt
**Redaktion:** Mag. Barbara Fripertinger, Gudrun Gutdeutsch, Walter Krejci, DI Dr. Helmut Knoblauch, Veronika Neff, Mag. Martin Peschaut, DI Dr. Wigbert Winkler, Dr. Ingrid Kammerer, Dr. Matthias Szalay, redaktion@abenteuer-philosophie.com
**Lektorat:** Dr. Ingrid Kammerer
**Satz und Gestaltung:** Daniela Brotsack
**Abo-Vertrieb:** Heidrun Zankl, vertrieb@abenteuer-philosophie.com
**Redaktionsadresse:** Münzgrabenstraße 103, A-8010 Graz, Telefon: 00 43-316 48 14 43, Fax: 00 43-316 48 14 43 11,
**Internet:** http://www.abenteuer-philosophie.com,
**Großvertrieb:** MZV Moderner Zeitschriften Vertrieb GmbH & Co. KG, Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim, Tel. 0 89/3 19 06-0, Telefax 0 89/3 19 06-1 13, E-Mail: info@mzv.de, Internet: www.mzv.de
**Bezugspreis:** Einzelpreis für A und D: € 6,90, für die CH: CHF 12,50, Jahresabo: (4 Ausgaben) Österreich € 23, Deutschland € 26, Schweiz € 29, (alle inkl. Versand), andere Länder € 22 (exkl. Versand)
**Druck:** Platinium Print & Art GmbH, Schmiedlstr. 3, A-8020 Graz, Österreich.
Die in dieser Ausgabe veröffentlichten Artikel entsprechen nicht unbedingt der Meinung des Herausgebers, sondern geben ausschließlich die Meinung der Autoren wieder.
**Bilder:** Wenn nicht anders angegeben von www.dreamstime.com, www.shutterstock.com (Gehirntraining) und de.fotolia.com (Cover)